

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
DI SMP NEGERI 3 GODEAN**

Disusun guna memenuhi tugas akhir pelaksanaan kegiatan  
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)  
Dosen Pembimbing Lapangan: Ermawan Susanto, M.Pd.



**Disusun Oleh :  
RIZKY MAHARDHANI  
12601244008**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rizky Mahardhani  
No. Mahasiswa : 12601244008  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Godeanyang dimulai dari 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Adapun seluruh hasil kegiatannya telah terangkum dalam naskah laporan ini.

Godean, 12 September 2015

### Menyetujui

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing  
SMP N 3 Godean

Ermawan Santoso, M. Pd.  
NIP. 19780702 2002 12 1 004

Sarija, S. Pd.  
NIP. 19600614 1984 03 1 004

### Mengetahui

Kepala Sekolah  
SMP N 3 Godean

Koordinator PPL  
SMP N 3 Godean

Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd  
NIP. 19610507 1981 11 1 001

Sri Handayani, A. Md.Pd.  
NIP. 195902 191981 03 2 004





## KATA PENGANTAR

Pujisyukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan limpahan karunia, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun mampu menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Godean sampai tersusunnya laporan ini.

Kegiatan PPL merupakan program yang terpadu dengan kegiatan KKN di masyarakat dengan harapan dapat mempersingkat waktu studi mahasiswa dan mampu mengembangkan kemampuannya sebagai calon tenaga pendidik maupun sebagai anggota atau bagian dari masyarakat sehingga waktunya dapat lebih efektif dan efisien.

Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ketua LPPMP beserta staff yang telah menjadi pendukung utama pelaksanaan PPL UNY 2015.
4. Drs. Thomas Dwi Herusantosa M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 3 Godean.
5. Sri HandayaniS.Pd. selaku Koordinator PPL SMP Negeri 3 Godean.
6. Ermawan Susanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir PPL.
7. Sarija, S.Pd. selaku Guru Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan selama pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Godean.
8. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 3 Godean.
9. Teman-teman mahasiswa PPL UNY 2015 yang telah menjadi motivator sekaligus keluarga.
10. Siswa Siswi SMP Negeri 3 Godean yang telah membantu selama kegiatan PPL berlangsung serta memberikan pengalaman berharga bagi penyusun.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari sempurna sehingga perlu perbaikan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan di masa mendatang.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun, mahasiswa yang akan melaksanakan PPL di SMP Negeri 3 Godean dan semua pembaca.

Godean, 12 September 2015

Penyusun

Rizky Mahardhani

12601244008

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL ..... i

HALAMAN PENGESAHAN PPL..... ii

KATA PENGANTAR ..... iii

DAFTAR ISI ..... v

DAFTAR LAMPIRAN.....vi

ABSTRAK .....vii

BAB I. PENDAHULUAN ..... 1

    A. Analisis Situasi ..... 2

    B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PPL..... 9

    C. Penyusunan Laporan PPL..... 11

BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL .....12

    A. Persiapan PPL..... 12

    B. Pelaksanaan Program PPL..... 15

    C. Analisis Hasil Pelaksanaan..... 17

BAB III. PENUTUP .....19

    A. Simpulan..... 19

    B. Saran ..... 19

DAFTAR PUSTAKA .....21

LAMPIRAN .....22

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Blangko Format Observasi Pembelajaran (NPma. 1)
- Lampiran 2. Blangko Format Observasi Kondisi Fisik (NPma. 2)
- Lampiran 3. Matrik Individu
- Lampiran 4. Laporan Mingguan
- Lampiran 5. Kalender Akademik
- Lampiran 6. SILABUS
- Lampiran 7. Daftar Praktik Mengajar
- Lampiran 8. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- Lampiran 9. Dokumentasi



## **ABSTRAK**

### **PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA LOKASI SMP NEGERI 3 GODEAN 2015**

**Rizky Mahardhani**

**12601244008**

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan program wajib bagi setiap mahasiswa kependidikan. Tujuan dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan adalah melatih mahasiswa dalam rangka menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya dalam proses belajar mengajar sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Sehingga mahasiswa memiliki pengalaman menjadi pendidik yang profesional dalam nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai bekal dirinya dalam mengembangkan kompetensi yang dimiliki. Praktikan atau mahasiswa PPL mengajar beberapa mata pelajaran sesuai bidangnya masing-masing. Selain melakukan praktik mengajar mahasiswa juga melakukan praktik persekolahan seperti setiap Senin dan hari besar Nasional dengan mengikuti upacara bendera. Pelaksanaan PPL bertempat di SMP Negeri 3 Godean.

Kegiatan yang dilakukan praktikan dalam PPL meliputi kegiatan yang diprogramkan oleh UNY maupun diprogramkan secara individu oleh praktikan yang meliputi pengajaran mikro, pembekalan, pembuatan perangkat pembelajaran serta praktik mengajar yang dalam pelaksanaannya dapat berjalan lancar. Pelaksanaan PPL ini tentulah sangat bermanfaat untuk praktikan walaupun ada hambatan-hambatan. Namun hambatan-hambatan tersebut dapat diminimalisir dengan adanya refleksi dan umpan balik dari guru pembimbing.

Hasil dari kegiatan PPL di SMP Negeri 3 Godean antara lain praktik mengajar sebanyak 6 kali tatap muka di kelas VII, VIII dan IX. Banyak hal-hal yang harus dilalui selama melaksanakan PPL, tetapi semua dapat teratasi dengan adanya komunikasi dan kerjasama yang baik antara warga sekolah seperti pihak birokrasi, guru pembimbing dan juga siswa. Dengan demikian kegiatan PPL dapat memberikan banyak manfaat maupun untuk sekolah maupun praktikan dalam rangka mengembangkan kompetensi dan sebagai latihan sebelum terjun ke masyarakat.

Kata Kunci : *Praktik Mengajar, Pendidikan jasmani kesehatan rekreasi*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melatih dan mengembangkan kemampuan mahasiswa kependidikan sebagai calon tenaga pendidik yang profesional. Program PPL ini sering disamakan dengan program Kuliah Kerja Nyata. Akan tetapi terdapat perbedaan antara program PPL dan program KKN. Hal ini karena Praktek Pengalaman Lapangan dilakukan di sekolah sedangkan Kuliah Kerja Nyata dilakukan di masyarakat sekitar. Standar kompetensi yang digunakan dalam kegiatan PPL mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman, keterampilan, dan pengetahuan yang baru baik sebagai calon pendidik di sekolah.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Pada Praktek Pengalaman Lapangan ini, mahasiswa dilatih untuk melaksanakan tugas-tugas yang dilakukan oleh tenaga pendidik seperti kegiatan praktek mengajar, menyusun program rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), mengadakan evaluasi hingga menindaklanjuti hasil evaluasi tersebut. Hal ini agar mahasiswa mendapat pengalaman nyata sebagai seorang pendidik. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama Praktek Pengalaman Lapangan diharapkan dapat menjadi bekal untuk membentuk calon guru tenaga kependidikan yang profesional. Selain itu juga dengan pengalaman yang telah diperoleh, mahasiswa diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya sebelum terjun ke dalam dunia pendidikan sepenuhnya.

Visi dari program PPL ini adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sedangkan misi dari PPL itu sendiri meliputi menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktek keguruan dan praktek kependidikan. Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PPL ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan yang profesional karena salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan bangsa adalah tenaga pendidik dan tenaga kependidikan. Sehingga dengan adanya PPL mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui dari teori yang didapat melalui kuliah dan praktek di lapangan.

Sebelum melaksanakan dilaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi, yaitu pra-PPL melalui mata kuliah Pembelajaran *Micro Teaching* dan observasi di SMP Negeri 3 Godean. Pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Godean pada tahun 2015 terdiri dari 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Seni Tari, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 1 mahasiswa jurusan Pendidikan Matematika, dan 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Kewarganegaraan. Program PPL ini dilaksanakan pada semester khusus tahun ajaran 2015/2016. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

#### **A. Analisis Situasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa harus mengetahui kondisi lingkungan sekolah sebagai lokasi kegiatan PPL. Untuk itu pada tanggal 26 Februari 2015 penulis melakukan observasi terkait kondisi lingkungan sekolah terkait dengan sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 3 Godean.

##### **1. Visi Misi SMP Negeri 3 Godean**

###### **a. Visi**

Unggul dalam Prestasi, Beriman, Berbudi dan Berwawasan Lingkungan

###### **INDIKATOR VISI**

1. Terwujudnya lulusan yang cerdas, kompetitif, cinta tanah air, beriman dan bertaqwa
2. Terwujudnya KTSP yang sesuai kondisi sekolah
3. Terwujudnya standar proses pembelajaran yang efektif dan efisien.
4. Terwujudnya standar pendidik dan kependidikan
5. Terwujudnya standar sarana dan prasarana pendidikan yang relevan
6. Terwujudnya standar pengelolaan pendidikan
7. Terwujudnya penggalangan biaya pendidikan yang memadai
8. Terwujudnya standar penilaian pendidikan
9. Terwujudnya budaya mutu berkelanjutan
10. Terwujudnya sekolah berwawasan lingkungan dan mitigasi bencana (Swaliba)
11. Terwujudnya warga sekolah yang taat dengan peraturan lalu lintas

###### **b. Misi**

- 1) Mewujudkan potensi siswa yang cerdas, terampil, cinta tanah air, beriman, dan bertaqwa.
- 2) Melaksanakan Pengembangan KTSP sesuai kebutuhan sekolah

- 3) Mewujudkan proses pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 4) Melaksanakan pengembangan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran
- 5) Memenuhi sarana dan prasarana pendidikan sesuai kebutuhan siswa
- 6) Melaksanakan manajemen pengelolaan sesuai sistem pendidikan yang transparan dan akuntabel.
- 7) Melaksanakan diversifikasi sistem penilaian, remedial pembelajaran, dan pengayaan.
- 8) Mewujudkan sistem penilaian sesuai Standar Nasional Pendidikan
- 9) Mewujudkan sekolah Swaliba dengan memasukkan materi swaliba didalam proses pembelajaran yang terintegrasi dalam mata pelajaran IPA, IPS, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, PKn, dan Pendidikan Agama
- 10) Meningkatkan budaya berlalulintas yang tertib dan disiplin

Secara garis besar, manfaat yang diharapkan dari praktik pengalaman lapangan antara lain :

- a. Bagi Mahasiswa
  - 1) Mengenal dan mengetahui secara langsung proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan lainnya ditempat praktik.
  - 2) Mendapatkan kesempatan untuk mempraktekan bekal yang telah diperolehnya selama proses perkuliahan kedalam proses pembelajaran atau kegiatan kependidikan lainnya.
  - 3) Memperdalam pengertian, pemahaman dan penghayatan dalam pelaksanaan pendidikan.
- b. Bagi Sekolah
  - 1) Mendapat inovasi dalam kegiatan kependidikan.
  - 2) Memperoleh bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola pendidikan.
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
  - 1) Memperoleh masukan perkembangan pelaksanaan praktek pendidikan sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan pembelajaran dapat disesuaikan
  - 2) Memperoleh masukan tentang kasus kependidikan yang berharga sehingga dapat dipakai sebagai bahan pengembangan penelitian.
  - 3) Memperoleh jalinan kerjasama dengan instansi lain.

## **2. Kondisi Fisik Sekolah**

SMP Negeri 3 Godean terletak di Krapyak, Sidoarum, Godean, Sleman, Yogyakarta. SMP Negeri 3 Godean merupakan salah satu sekolah sebagai tempat pelaksanaan PPL UNY Tahun 2015 pada semester khusus (bulan Agustus sampai September 2015). Lokasi SMP Negeri 3 Godean strategis dan mudah dijangkau dengan berbagai kendaraan. Dengan suasana pedesaan yang asri menambah kenyamanan dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi pra PPL diperoleh data sebagai berikut :

- a. SMP Negeri 3 Godean mempunyai 18 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut :
  - 1) 6 ruang untuk kelas VII
  - 2) 6 ruang untuk kelas VIII
  - 3) 6 ruang untuk kelas IX
- b. SMP Negeri 3 Godean mempunyai sarana dan prasarana yang memadai sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar seperti :
  - 1) Ruang Kepala Sekolah
  - 2) Ruang Guru
  - 3) Ruang Tata Usaha
  - 4) Ruang BK
  - 5) Ruang UKS
  - 6) Ruang Kurikulum
  - 7) Ruang Koperasi Sekolah
  - 8) Tempat Ibadah
  - 9) Ruang Perpustakaan
  - 10) Ruang TI
  - 11) Ruang OSIS
  - 12) Ruang PKK
  - 13) Ruang Multimedia
  - 14) Ruang Musik dan studio musik
  - 15) Ruang Tari dan karawitan
  - 16) Ruang AVA
  - 17) Ruang Tata Boga dan Busana
  - 18) Laboratorium, yang terdiri atas laboratorium Biologi dan Fisika
  - 19) Lapangan Sepakbola
  - 20) Lapangan Bola Basket
  - 21) Lapangan Bola Voli
  - 22) Gudang

- 23) Tempat parkir guru, karyawan dan siswa
- 24) Kantin

SMP Negeri 3 Godean juga memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada dibawah koordinasi sekolah dan OSIS. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di Sekolah ini antara lain :

- 1) Sepak bola
- 2) Bola Voli
- 3) Basket
- 4) Futsal
- 5) Pencak Silat
- 6) Anggar
- 7) Seni Rupa
- 8) Seni Ukir
- 9) Seni Tari
- 10) Seni Musik
- 11) Karawitan
- 12) Karya Ilmiah Remaja (KIR)
- 13) Agronomi
- 14) Qiro'ah
- 15) Menjahit
- 16) Baca Tulis Al Qur'an dan Rohis
- 17) Komputer
- 18) Olimpiade IPA

**3. Kondisi Non Fisik Sekolah**

a. Guru

SMP Negeri 3 Godean mempunyai 41 orang tenaga pendidik yang profesional dalam mendidik peserta didiknya baik yang berkualifikasi S1 maupun S2 sesuai dengan bidang keahliannya.

No	Nama	Jabatan di Sekolah	Mata Pelajaran yang diampu
1.	Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.	Kepala Sekolah	Bhs. Indonesia

2.	Karsono	Waka Sarpras	Seni Budaya
3.	Adi Nugroho	Waka Kesiswaan	Olahraga
4.	Rr Sri Setya Harjani, S.Pd.	Ka Perpustakaan Wali Kelas 9 F	Bhs. Jawa
5.	Susan Engelina, S.Pd.	Wali Kelas 7 C	Bhs. Inggris
6.	Istiyarjo, S.Pd.	Guru	Matematika
7.	Sunarti Nur Rofiah, S.Pd.	Wali Kelas 7 F	IPA
8.	Tri Siwi Mardjati, S.Pd.	Wali Kelas 8 B	Bhs. Indonesia
9.	Sukarsih, S.Pd.	Wali Kelas 7 E	Bhs. Indonesia
10.	Sri Handayani, S.Pd.	Waka Humas Wali Kelas 9 E	IPA
11.	Mawardhi, S.Pd.	Guru	Matematika
12.	Heriyanto Purwantoro, S.Pd.	Guru	IPS
13.	Hj. Sayekti, S.Pd.	Wali Kelas 8 C Ka Lab IPA	IPA
14.	Irina Sri Susanti, S.Pd.	Wali Kelas 9 D	Bhs. Inggris
15.	Seksioningsih	Guru	PKn
16.	Anastasia Ugi Palupi, S.Pd.	Guru	Seni Budaya
17.	Siti Sukaptini, S.Pd.	Guru	Prakarya
18.	Jamiatun, S.Pd.	Guru	Bhs. Indonesia
19.	Sri Utami, S.Pd.	Wali Kelas 8 D	Seni Budaya
20.	Trianawati	Guru	Agama Islam
21.	Drs. H. Eko Nugroho, M.A.	Guru	BK
22.	Dra. Elyzabeth Lisnartun	Wali Kelas 8 F	Bhs. Jawa
23.	Marfu'ah Azhar, S.Si.	Waka Kurikulum	IPA
24.	Argi Suyanti, S.Pd.	Wali Kelas 9 B	PKn
25.	Mursilah, S.Pd.	Wali Kelas 9 A	Matematika
26.	Tri Haryono	Guru	Seni Budaya
27.	Ridyanto Kunsubagyo, S.PDT.	Guru	TIK
28.	Ari Hastarti, S.Pd.	Wali Kelas 7 A	IPA
29.	Slamet Windarto, S.Pd.	Guru	BK
30.	Dra. Sukarmi	Guru	BK
31.	Sumaryuanto, S.Ag.	Guru	Agama Islam
32.	Nurul Hidayati, S.Pd.	Wali Kelas 8 A	IPS

33.	Christina Tri Suharyanti, S.Pd.	Wali Kelas 8 E	IPS
34.	Sarija, S.Pd.	Wali Kelas 7 D	Olahraga
35.	Andreas Suparno, S.Pd.	Wali Kelas 9 C	Bhs. Inggris
36.	Suharti, S.Pd.	Guru	Agama Kristen
37.	Dra. V. Ari Murti Pratiwi	Guru	Agama Katholik
38.	Hj. Sugiharti, S.Pd.	Wali Kelas 7 B	Matematika
39.	Puspita Sari, S.Pd.	Guru	Bhs. Inggris

b. Siswa

SMP Negeri 3 Godean mempunyai siswa sebanyak 575, dengan perincian sebagai berikut :

- 1) Kelas VII (A, B, C, D, E, F) sebanyak 192 siswa
- 2) Kelas VIII (A, B, C, D, E, F) sebanyak 192 siswa
- 3) Kelas IX (A, B, C, D, E, F) sebanyak 192 siswa

c. Staff dan Karyawan

SMP Negeri 3 Godean mempunyai staff dan karyawan berjumlah 11 orang yang bekerja pada bidangnya masing-masing, yaitu :

Kepala Tata Usaha	: Retno Widhiastuti
Staff	: Sulistiyarmi
	Widi Winarti
Karyawan	: Hardiman
	Kirmanto
	Tri Sarjono
	Sukapja
	Winarno
Satpam	: Sukapja
	Yamto
Kepala Perpustakaan	: Latifah Prastiwi, S.Pd.

Waktu kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Godean pada hari Senin adalah :

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	UPACARA
Jam Pelajaran ke-2	07.40-08.20
Jam Pelajaran ke-3	08.20-09.00
Jam Pelajaran ke-4	09.00-09.40



Istirahat	09.40-10.00
Jam Pelajaran ke-5	10.00-10.40
Jam Pelajaran ke-6	10.40-11.20
Jam Pelajaran ke-7	11.20-12.00
Istirahat	12.00-12.20
Jam Pelajaran ke-8	12.20-13.00

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Godean untuk hari Selasa, Rabu dan Sabtu adalah :

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.40
Jam Pelajaran ke-2	07.40-08.20
Jam Pelajaran ke-3	08.20-09.00
Jam Pelajaran ke-4	09.00-09.40
Istirahat	09.40-10.00
Jam Pelajaran ke-5	10.00-10.40
Jam Pelajaran ke-6	10.40-11.20
Jam Pelajaran ke-7	11.20-12.00

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Godean untuk hari Kamis adalah :

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.40
Jam Pelajaran ke-2	07.40-08.20
Jam Pelajaran ke-3	08.20-09.00
Jam Pelajaran ke-4	09.00-09.40
Istirahat	09.40-10.00
Jam Pelajaran ke-5	10.00-10.40
Jam Pelajaran ke-6	10.40-11.20
Jam Pelajaran ke-7	11.20-12.00
Istirahat	12.00-12.20
Jam Pelajaran ke-8	12.20-13.00

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 3 Godean untuk hari Jumat adalah :

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.40
Jam Pelajaran ke-2	07.40-08.20
Jam Pelajaran ke-3	08.20-09.00
Istirahat	09.00-09.20
Jam Pelajaran ke-4	09.20-10.00
Jam Pelajaran ke-5	10.00-10.40

**B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PPL**

Dalam pelaksanaan PPL pada kali ini, praktikan tidak hanya mengajar di kelas, tetapi juga melakukan hal-hal lain seperti membantu administrasi sekolah, pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan media pembelajaran. Program PPL UNY ini dilaksanakan selama satu bulan terhitung mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY tahun 2015 dapat dilihat pada tabel berikut ini :

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Penyerahan mahasiswa PPL kepada Sekolah	21 Februari 2015	Lokasi PPL
2	Observasi	24 Februari 2015	Lokasi PPL
3	Observasi	26 Februari 2015	Lokasi PPL
4	Penerjunan mahasiswa PPL UNY 2015	10 Agustus 2015	Lokasi PPL
5	Pelaksanaan PPL UNY 2015	10 Agustus 2015 - 12 September 2015	
6	Praktek Mengajar	10 Agustus - 10 September 2015	Lokasi PPL
7	Pembimbingan PPL oleh DPL	10 Agustus 2015 - 12 September 2015	Lokasi PPL
8	Penyusunan Laporan PPL	7 – 12 September 2015	Lokasi PPL
9	Penarikan Mahasiswa PPL UNY 2015	12 September 2015	Lokasi PPL

10	Ujian PPL		DPL PPL
----	-----------	--	---------

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai di sekolah sebagai tempat praktik mengajar. Sebelum mahasiswa terjun praktik mengajar di sekolah, mahasiswa diwajibkan mengikuti mata kuliah *Micro Teaching* sebanyak 2 SKS selama 1 semester serta melakukan observasi Proses Belajar Mengajar di kelas serta pembekalan PPL oleh dari jurusan masing-masing.

Selain itu juga harus dipersiapkan rancangan kegiatan PPL, sehingga kegiatan PPL tersebut dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PPL digunakan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan kegiatan PPL di Sekolah.

Adapun kegiatan pelaksanaan rancangan kegiatan PPL secara umum sebelum melakukan praktik mengajar di kelas sebagai berikut :

1. Melakukan konsultasi administrasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, materi ajar dan persiapan mengajar.
2. Melakukan observasi kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru pembimbing untuk mengetahui kondisi kelas dan sarpras sebelum praktik langsung mengajar.
3. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang disahkan oleh guru pembimbing. RPP sebagai pedoman dan perencanaan dalam penyampaian materi yang akan diajarkan.
4. Menyusun persiapan untuk praktek mengajar terbimbing, yaitu materi atau tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru.
5. Melaksanakan praktik mengajar terbimbing yaitu guru mendampingi mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung di lapangan.
6. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri, yaitu mahasiswa diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh namun masih dalam bimbingan dan pantauan guru pembimbing.
7. Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan baik dengan teman sejawat, guru pembimbing di sekolah maupun dosen pembimbing lapangan.

Demikianlah rancangan kegiatan PPL secara pokok, sedangkan program yang lainnya bersifat insidental sesuai dengan keadaan yang terjadi selama proses pelaksanaan PPL UNY tahun 2015.

### **C. Penyusunan Laporan PPL**

Laporan PPL merupakan kegiatan akhir dari pelaksanaan PPL. Laporan ini disusun oleh masing-masing mahasiswa praktikan. Isi laporan ini meliputi seluruh kegiatan PPL yang dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan waktu yang ditentukan. Laporan ini sekaligus sebagai pelengkap administrasi dari seluruh rangkaian kegiatan PPL.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

Pada bab ini akan diuraikan tentang persiapan PPL, pelaksanaan program dan analisis hasil program PPL yang telah dirumuskan. Pelaksanaan program dimulai pada minggu kedua bulan Agustus dan diakhiri pada minggu kedua bulan September 2015. Sebelum pelaksanaan program maka ada persiapan demi kelancaran program tersebut.

#### **A. Persiapan PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan S1 UNY guna mempersiapkan calon tenaga pendidik yang profesional. Pada kegiatan PPL ini, mahasiswa akan dinilai tentang sejauh mana mereka mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama di bangku perkuliahan. Dalam pelaksanaannya ada beberapa faktor yang sangat penting dan mendukung berjalannya kegiatan PPL seperti kesiapan mental, penguasaan materi, penyajian materi, pengelolaan kelas, kemampuan berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan dan juga masyarakat sekitar. Selain faktor pendukung, kegiatan PPL juga mempunyai syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa seperti lulus mata kuliah Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*) dan mengikuti pembekalan PPL yang dilakukan oleh Universitas sebelum diterjunkan ke lokasi PPL.

Mahasiswa praktikan juga harus melaksanakan observasi pra-PPL sebelum melaksanakan PPL di sekolah. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang sesungguhnya di sekolah. Sehingga pada waktu pelaksanaan PPL, mahasiswa praktikan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan proses pembelajaran yang ada di kelas. Untuk mencapai tujuan PPL, maka praktikan melakukan berbagai persiapan sebelum praktek mengajar langsung dikelas. Persiapan-persiapan tersebut meliputi :

##### **1. *Micro Teaching* (Pengajaran Mikro)**

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa diarahkan pada pembentukan kompetensi guru sebagai agen dalam pembelajaran seperti yang termuat dalam Undang-Undang Nomor 15 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen yakni Bab IV pasal 10 dan berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pada Bab IV pasal 3, kompetensi tersebut meliputi: kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial.

Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar. Dalam pelaksanaannya, pengajaran mikro mencakup kegiatan orientasi, observasi di sekolah atau lembaga sebagai tempat praktik PPL, serta praktik mengajar. Ketika pengajaran mikro, praktikan melakukan praktik mengajar pada kelas kecil. Yang menjadi guru adalah praktikan sendiri sedangkan yang menjadi murid adalah teman praktikan yang berjumlah 11 orang mahasiswa dengan seorang dosen pembimbing.

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih untuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan terpadu dari beberapa kompetensi dasar mengajar, materi, peserta didik dan waktu yang terbatas. Pengajaran mikro juga sebagai sarana untuk melatih berani tampil menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan dan masih banyak lagi. Pengajaran mikro dilaksanakan sampai praktikan menguasai kompetensi secara memadai sebagai syarat untuk mengikuti PPL di sekolah atau lembaga. Pengajaran ini bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar terpadu dan utuh dalam membentuk kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial.

Sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan PPL, pengajaran mikro itu sendiri meliputi : praktik membuka dan menutup pembelajaran, praktik mengajar, teknik bertanya, teknik menguasai dan mengelola kelas, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan sistem penilaian. Dosen pembimbing mempunyai tugas untuk memberikan masukan, baik berupa kritik dan saran setiap kali praktikan selesai mengajar. Pada pengajaran mikro, mahasiswa mencoba mengajar dengan berbagai macam metode dan media pembelajaran. Hal tersebut bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap ketika PPL baik dari segi materi, metode maupun media pembelajaran.

## **2. Pembekalan**

Kegiatan pembekalan PPL merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY. Pembekalan dilaksanakan di Gedung PLA Fakultas Ilmu Keolahragaan Lt. 3 ruang sidang utama pada tanggal 5 Agustus 2015.

### 3. Observasi

Sebelum melaksanakan pengajaran di kelas, mahasiswa harus melakukan observasi atas proses pembelajaran yang ada di SMP yang telah dipilih. Observasi ini memiliki beberapa tujuan yaitu :

- a. Mengetahui secara langsung proses pembelajaran yang ada di dalam kelas dan lapangan.
- b. Mengetahui berbagai proses pembelajaran, seperti membuka pembelajaran, penggunaan metode yang tepat, penggunaan media dan menutup pembelajaran.
- c. Sebagai prediksi dalam menentukan langkah-langkah dan strategi yang akan ditempuh dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan.

Dalam hal ini, observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi pra mengajar.

#### a. Observasi pra PPL

Dilakukan sebanyak dua kali, meliputi :

- 1) Observasi fisik, dengan sasaran gedung sekolah, kelengkapan sarana dan prasarana sekolah.
- 2) Observasi proses pembelajaran, praktikan melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas dan lapangan (metode yang digunakan, media yang dipakai, dan administrasi pengajaran) termasuk perilaku siswa ketika proses pembelajaran berlangsung.

#### b. Observasi pra mengajar

Dilakukan dalam kelas yang akan digunakan sebagai tempat praktik mengajar dengan tujuan antara lain :

- 1) Mengetahui materi yang akan diberikan
- 2) Mempelajari situasi kelas dan lapangan
- 3) Mempelajari kondisi siswa selama proses pembelajaran

Dalam observasi pembelajaran di kelas diharapkan mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas dari seorang guru. Kegiatan observasi pra PPL dilakukan pada 24 dan 26 Februari 2015, sedangkan observasi pra mengajar dilaksanakan pada 10 Agustus 2015.

### 4. Pembimbingan PPL

Pembimbingan untuk PPL dilaksanakan di sekolah dan dilakukan oleh DPL PPL dengan mengunjungi SMP Negeri 3 Godean. Pembimbingan ini

dilaksanakan secara individu dengan tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan mahasiswa praktikan selama melaksanakan PPL.

**5. Persiapan sebelum mengajar**

Sebelum mengajar, mahasiswa praktikan harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi serta media yang harus digunakan agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Persiapan-persiapan tersebut meliputi :

- a. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk tiap pertemuan.
- b. Pembuatan media yang sesuai dengan materi pembelajaran agar memudahkan siswa untuk memahami materi.
- c. Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.
- d. Diskusi dengan sesama praktikan yang dilakukan baik sebelum ataupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.

**B. Pelaksanaan**

**1. Praktik Pengalaman Lapangan**

a. Persiapan

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan mempersiapkan perangkat pembelajaran, antara lain :

- 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 2) Media Pembelajaran

Dalam membuat perangkat pembelajaran, praktikan mengacu pada buku acuan yang disesuaikan dengan guru pembimbing mata pelajaran Penjaskores dan buku pendukung yang sesuai dengan Kurikulum 2006.

**b. Praktik Mengajar**

1) Pelaksanakan Praktik Mengajar

Pada PPL kali ini, praktikan diberi kesempatan untuk mengajar kelas VII,VIII dan IX.

No	Hari/Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
1	selasa, 11 Agustus 2015	8 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
2	Rabu, 12 Agustus 2015	7 AB dan 9	1-3 dan 4-5	Bola basket, voli, dan sepak bola



		CD		
3	Kamis, 13 Agustus 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
4	Jumat, 14 Agustus 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
5	Sabtu, 15 Agustus 2015	7 CD	1-2	Bola basket dan bola voli
6	Selasa, 18 Agustus 2015	8 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
7	Rabu, 19 Agustus 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
8	Kamis, 20 Agustus 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
10	Sabtu, 22 Agustus 2015	7 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
11	Senin, 24 Agustus 2015	8 EF	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
13	Rabu, 26 Agustus 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola
15	Jumat, 28 Agustus 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola
16	Sabtu, 29 Agustus 2015	7 CD	1-2	Start jongkok dan guling depan
17	Senin, 31 Agustus 2015	8 EF	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
18	selasa, 1 September 2015	8 CD	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
19	Rabu, 2 September 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola
21	Jumat, 4 September 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Bola kasti, star jongkok dan guling depan

22	Sabtu, 5 September 2015	7 CD	1-2	Parmainan bola kasti dan basket
24	selasa, 8 September 2015	8 CD	1-3	Parmainan bola kasti
26	Kamis, 10 September 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Parmainan bola kasti ,basket dan sepak bola

1) Metode

Metode yang digunakan selama praktik mengajar adalah adalah penyampaian materi dengan menggunakan metode resiprokal, demonstrasi, komando dan drill yang meliputi eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

2) Media

Media yang digunakan dalam proses pembelajaran yaitu media yang telah ada di sekolah meliputi cone, meteran, gawang, bola basket, bola kasti, bola voli, dan video pembelajaran.

3) Evaluasi

Evaluasi pembelajaran dilaksanakan setelah pertemuan, dengan materi yang diberikan selama proses pengajaran pada pertemuan tersebut oleh mahasiswa praktikan.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

1. Analisis Praktik Pembelajaran

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Kegiatan PPL difokuskan pada kemampuan mengajar yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, praktik mengajar dan evaluasi, dan pembuatan media pembelajaran. Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan kurang lebih 90% dapat terlaksana. Praktikan tidak bisa melaksanakan semuanya sampai 100% karena terhalang oleh berbagai hal. Secara rinci, kegiatan PPL dapat dianalisis sebagai berikut :

- a. Hasil Praktik Mengajar
  - 1) Mahasiswa dapat berlatih membuat dan meyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
  - 2) Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi, media dan sumber belajar bahasa Indonesia.

- 3) Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, pengelolaan tugas, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa dan mendemonstrasikan metode pembelajaran.
  - 4) Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar.
- b. Hambatan dan Solusi Pengajaran
- 1) Keadaan kelas yang kurang kondusif ketika pembelajaran berlangsung karena mahasiswa praktikan kurang dalam penguasaan kelas.
  - 2) kondisi murid yang kadang susah untuk beraktivitas gerak sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

Solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut antara lain :

- 1) Mengatur waktu dalam pembelajaran sehingga dapat meminimalisir kekurangan waktu dalam pembelajaran.
- 2) Mengajak komunikasi dengan siswa yang ramai sehingga siswa tersebut merasa diperhatikan.
- 3) membuat permainan pembelajaran yang menarik sehingga murid secara tidak langsung melakukan aktifitas gerak yang menyenangkan dan mengena sesuai tujuan pembelajaran.

## **2. Umpan Balik dari Guru Pembimbing**

Umpan balik dari guru pembimbing terlihat saat mahasiswa praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing. Guru pembimbing memberikan umpan balik berupa arahan-arahan yang harus dilakukan dan yang harus diperbaiki baik cara pengajarannya maupun perangkat pembelajarannya.

## **3. Refleksi**

Dalam pelaksanaan PPL, guru pembimbing mempunyai peranan yang sangat besar, karena secara berkala memberikan masukan dan motivasi kepada praktikan dalam proses praktik mengajar. Guru pembimbing juga memberikan arahan-arahan tentang hal yang berkaitan dengan mengajar dan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sangat berguna bagi praktikan ketika PPL maupun untuk menghadapi dunia pendidikan kelak.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan PPL secara umum sudah sesuai dengan target kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya, meskipun ada beberapa yang tidak maksimal. Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan PPL penting untuk melatih dan menyiapkan mahasiswa sebagai calon tenaga pendidik yang profesional.
2. Perlunya kerjasama yang baik antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak yang ada di sekolah maupun pihak universitas agar kegiatan PPL dapat berjalan lancar.
3. Program PPL menjadikan mahasiswa berperan aktif dalam lembaga formal dan memperluas wawasan dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa untuk kreatif, inovatif dan percaya diri.
4. Melalui kegiatan PPL mahasiswa praktikan dilatih dan dididik untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi profesional dan kompetensi kepribadian.
5. Melalui kegiatan PPL mahasiswa menjadi lebih tahu tentang tugas tenaga pendidik dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta**

- a. Lebih dapat meningkatkan pelayanan terhadap proses pelaksanaan PPL itu sendiri, baik itu berupa informasi ataupun pengumuman yang ditujukan kepada mahasiswa.
- b. Perangkat KKN-PPL yang diperlukan mahasiswa lebih diperlengkap dan pendistribusiannya dilakukan sebelum mahasiswa terjun ke lapangan.

##### **2. Bagi SMP Negeri 3 Godean**

- a. Senantiasa menjaga dan meningkatkan prestasi baik dalam bidang pendidikan maupun nonpendidikan yang berlandaskan imtaq, sehingga mampu menghasilkan individu yang memiliki moral akademik.
- b. Perlunya sinergi dari berbagai pihak untuk menambah majunya sekolah dalam berbagai bidang.

- c. Pendampingan guru pembimbing terhadap mahasiswa praktikan selama dilaksanakannya kegiatan mengajar sudah sangat baik, oleh karena itu harapan kami kedepannya kerja-sama yang telah terjalin ini dapat tetap berlangsung dengan baik dan harmonis.

### **3. Bagi Mahasiswa PPL**

- a. Diharapkan mampu memanfaatkan seoptimal mungkin program ini sebagai sarana untuk menggali, meningkatkan bakat dan keahlian yang pada akhirnya kualitas sebagai calon pendidik dan pengajar dapat diandalkan.
- b. Sebelum melaksanakan praktik mengajar, maka harus mempersiapkan bahan ajar yang maksimal agar ketika mengajar di depan kelas atau lapangan sudah benar-benar menguasai materi, untuk itu mahasiswa praktikan PPL hendaknya mempersiapkan bahan ajar yang relevan dan mempelajarinya terlebih dahulu agar pelaksanaan praktik mengajar dapat terlaksana dengan lancar.
- c. Teknik penguasaan kelas atau lapangan harus ditingkatkan, agar ketika berada di lapangan siswa tidak ribut sendiri-sendiri, untuk itu mahasiswa Praktikum PPL hendaknya memaksimalkan pembelajaran microteaching yang diselenggarakan sebelum pelaksanaan praktik mengajar, hal ini bertujuan agar dalam pelaksanaan praktik mengajar mahasiswa praktikan mempunyai kemampuan dalam penguasaan kelas.
- d. Menggunakan media pembelajaran yang lebih variatif untuk merangsang minat siswa dalam belajar, untuk itu mahasiswa praktikan PPL hendaknya menyiapkan media pembelajaran yang *representative* agar proses belajar mengajar dapat di ikuti dengan menarik oleh para siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- UPPL. 2015. *Materi Pembekalan KKN-PPL*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- UPPL. 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/ PPL edisi 2015*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- UPPL . 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Edisi 2015*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- UPPL. 2015. *Panduan KKN-PPL UNY, Edisi 2015*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- LPPMP. 2015. *Panduan PPL, Edisi 2015*. Yogyakarta: LPPMP UNY.



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Npma.1  
untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Rizky Mahardhani      PUKUL : 09.00-12.00 WIB  
NO. MAHASISWA : 12601244008      TEMPAT PRAKTIK : SMP N 3 Godean  
TGL. OBSERVASI : 21 Februari 2015      FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)/Kurikulum 2013	Menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)
	2. Silabus	Sudah ada.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sudah ada.
B.	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Diawali dengan doa, kemudian presensi dan apersepsi.
	2. Penyajian materi	Materi disampaikan dengan jelas sehingga sebagian besar siswa paham dengan materi yang dibagikan.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran dengan melakukan tanya jawab, komando dan demonstrasi
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti meskipun terkadang masih menggunakan bahasa daerah.
	5. Penggunaan waktu	Manajemen waktu sudah baik sesuai dengan jam pelajaran
	6. Gerak	Guru terlihat mobile dalam bergerak.Maksudnya guru berkeliling untuk mengecek kegiatan siswa sekaligus memberi bimbingan
	7. Cara memotivasi siswa	Motivasi diberikan dengan memberikan ‘perhatian’ kepada siswa yang belum paham dan belum bisa melakukan gerakan/permainan, memberikan pujian kepada siswa yang dapat melakukan gerak/permainan dengan baik, memberikan candaan-candaan.
	8. Teknik bertanya	Sangat baik dan dalam menanggapi pertanyaan siswa terkadang guru menghampiri siswa untuk membantu kesulitan yang dialami dalam pembelajaran.

	9. Teknik penguasaan kelas	Menguasai kelas dengan baik, praktis siswa sangat antusias dalam pembelajaran saat pembelajaran berlangsung.
	10. Penggunaan media	Menggunakan beberapa media seperti cones, alat modifikasi dan sarpras yang ada dan lain-lain.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Observasi belum terlihat dengan jelas oleh observer karena belum mengetahui dokumen evaluasi. Namun guru terkadang memberikan penjelasan setelah pembelajaran selesai dengan pertanyaan lisan yang juga dapat mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang diajarkan.
	12. Menutup pelajaran	Menutup pelajaran sudah baik dengan memberikan permainan kecil yang menyenangkan sehingga dapat menghilangkan rasa lelah dalam pembelajaran yang melibatkan siswa.
<b>C.</b>	<b>Perilaku siswa</b>	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas/lapangan	Siswa terlihat asyik dan tertatik dengan materi yang diajarkan, meskipun masih ada beberapa yang sedikit susah untuk diatur.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Di luar kelas terlihat beberapa siswa menghabiskan waktunya untuk belajar ataupun hanya bermain diluar jam. Namun ketika diluar sekolah juga sudah berbeda. Untuk hal ini perlu adanya penanaman nilai yang baik.

Yogyakarta, 21 Februari 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Sarija, S.Pd.  
NIP 19600614 1984 03 1 004

Rizky Mahardhani  
NIM 12601244008





**FORMAT OBSERVASI**  
**KONDISI SEKOLAH**  
**SMPN 3 GODEAN**

NPma. 2
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMP NEGERI 3  
GODEAN

Nama Mahasiswa : Rizky Mahardhani

Nomor Mahasiswa : 12601244008

Alamat Sekolah : Krapyak, Sidoarum,  
Godean, Sleman

Fak/Jur/Prodi : FIK/ POR/ PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondsi fisik sekolah	a. Bangunan sekolah meliputi lapangan sekolah,lapangan basket, ruang guru, ruang kelas, ruang tari dan karawitan, ruang musik dan studio musik, ruang AVA, ruang tata boga dan busana,perpustakaan, ruang karyawan tata usaha, ruang Kepala Sekolah,ruang kurikulum,ruang BK, ruang OSIS, ruang PKK,ruang UKS, kantin, tempat ibadah, kamar mandi, tempat parkir, taman sekolah, koperasi, laboratorium bahasa bahasa, laboratorium komputer, laboratorium biologi, laboratorium fisika, ruang multimedia, dan gudang	Baik dan lengkap
2.	Potensi siswa	a. Jumlah siswa sebanyak 32 siswa/ kelas, dengan setiap angkatan berjumlah 6 kelas. b. Siswa aktif mengikuti perlombaan atas nama sekolah di tingkat kota, provinsi, dan nasional baik dalam bidang akademik maupun non akademik.	Jumlah siswa yang ideal dan berkompeten secara akademik maupun non akademik.
3.	Potensi Guru	a. Jumlah guru 39 orang b. Jumlah guru per mata pelajaran: Matematika : 4 orang IPA : 5 orang IPS : 3 orang Bahasa Inggris : 4 orang Bahasa Indonesia : 4 orang Bahasa Jawa : 2 orang	Baik dan sudah memadai

		<p>Penjaskes : 2 orang</p> <p>Seni Tari : 1 orang</p> <p>Seni Budaya : 1 orang</p> <p>Seni Rupa : 1 orang</p> <p>Seni Musik : 1 orang</p> <p>Keterampilan : 1 orang</p> <p>PKn : 2 orang</p> <p>BK : 3 orang</p> <p>Agama Islam : 2 orang</p> <p>Agama Kristen : 1 orang</p> <p>Agama Katholik : 1 orang</p> <p>TIK : 1 orang</p>	
4.	Fasilitas KBM dan Media	<p>a. Fasilitas KBM berupa proyektor digital, screen proyektor, meja belajar, kursi (setiap kelas terdiri dari 20 kursi), papan tulis (<i>white board</i>), spidol dan penghapus.</p> <p>b. Proses KBM rata-rata menggunakan multimedia, dan sebagian guru memanfaatkan web untuk menyebarluaskan modul, penugasan, ataupun materi pembelajaran kepada siswa.</p> <p>c. Laboratorium bahasa juga didukung perlengkapan Audio Video.</p>	Lengkap dan baik
5.	Perpustakaan	<p>a. Ruang baca dengan koleksi buku yang cukup lengkap.</p> <p>b. Terdapat katalog, surat kabar, dan instalasi penerangan yang baik.</p>	Lengkap dan baik
6.	Laboratorium	<p>a. Laboratorium terdapat disemua program studi yaitu terdiri dari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laboratorium komputer</li> <li>- Laboratorium fisika</li> <li>- Laboratorim biologi</li> <li>- Laboratorium bahasa</li> </ul> <p>• Fasilitas disetiap Laboratorium cukup lengkap</p>	Baik dan lengkap
7	Bimbingan Konseling	<p>a. Berfungsi dengan baik dalam memberi bimbingan dan informasi pada siswa.</p> <p>b. Administrasi tertib dan baik</p> <p>c. Terdapat papan informasi</p>	Ada dan kondisi baik

8.	Bimbingan belajar	<p>a. Bimbingan belajara dikelola oleh guru mata pelajaran yang masuk pada ujian nasional</p> <p>b. Terdapat tambahan pembelajaran guna pendalaman materi untuk kelas IX</p> <p>c. Pelajaran tambahan kelas IX dilaksanakan setiap selesai jam sekolah</p>	Ada
9.	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, basket, drumband)	<p>a. Terdapat 19 kegiatan ekstrakullikuler diantaranya yaitu pramuka, olahraga (bola volley, bola basket, sepak bola, dan futsal), pencak silat, anggar, karawitan, seni rupa, seni ukir, seni tari, seni musik, karya ilmiah remaja (KIR), agronomi, qiro'ah, menjahit, baca tulis alqur'an dan rohis, komputer dan olimpiade IPA.</p> <p>b. Semuanya masih berjalan dan kegiatan difokuskan pada kelas X dan sedikit dikelas XI.</p>	Ada ,berjalan dengan baik dan bervariasi
10.	Organisasi dan Fasilitas OSIS	<p>a. Ada dan diberikan ruang khusus untuk kegiatan OSIS</p> <p>b. OSIS dibimbing oleh Pembina OSIS dan dibantu setiap perwakilan kelas.</p> <p>c. Untuk pengusulan atau pemberian ide bisa melalui perwakilan kelas (PK)</p>	Ada dan kondisi baik
11.	Organisasi dan fasilitas UKS	a. Ada dan diberikan ruang khusus untuk kegiatan UKS dan Dokter Kecil	Ada, lengkap dan baik
12.	Administrasi (karyawan, sekolah dan dinding)	<p>a. Administrasi sekolah dikelola oleh tata usaha</p> <p>b. Arsip – arsip sekolah dikelola dengan baik dan rapi dalam bentuk softfile, hardfile maupun dalam papan informasi)</p>	Tertip dan baik
13.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	a. Ada	Cukup baik
14.	Karya Ilmiah oleh Guru	Tidak terdapat karya ilmiah oleh guru, namun ada beberapa guru yang pernah mengikuti lomba karya ilmiah	Perlu dioptimalkan
15.	Koperasi Siswa	a. Koperasi siswa tidak berjalan dengan baik karena kekurangan pengelola	Perlu dioptimalkan
16.	Tempat Ibadah	<p>a. Tempat ibadah berupa masjid</p> <p>b. Didalam masjid terdapat bebrapa alat ibadah.</p>	Kondisi baik
17.	Kesehatan lingkungan	a. Lingkungan sekolah sudah terbilang bersih,	Baik, bersih dan

		terdapat karyawan yang bertugas membersihkan lingkungan sekolah. b. Terdapat tempatsampah disetiap sudut sekolah, dan beberapa tempat sampah telah diklasifikasi berdasarkan jenis sampah yaitu organik dan anorganik. c. Taman sekolah terawat dengan baik.	terawat
18.	Lain-lain	a. Terdapat layanan internet berupa Wifi b. Terdapat kantin yang bersih dan rapi c. Area parkir luas, cukup untuk menampung kendaraan siswa, guru, karyawan dan tamu.	

Guru Pembimbing

Sarija, S.Pd.  
NIP 19600614 1984 03 1 004

Yogyakarta, 24 Februari 2015  
Mahasiswa,

Rizky Mahardhani  
NIM 12601244008



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY TAHUN 2015

F01
Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: SMP Negeri 3 Godean	NAMA MAHASISWA	: Rizky Mahardhani
ALAMAT SEKOLAH	: Krpyak, Sidoarum, Godean, Sleman	NIM	: 12601244008
GURU PEMBIMBING	: Sarija, S.Pd	FAK/ JUR/ PRODI	: FIK/POR/PJKR
WAKTU PELAKSANAAN PPL	: 10 Agustus – 12 September 2015	DOSEN PEMBIMBING	: Ermawan Susanto, M.Pd

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER		
		II	III	IV	V	I	II	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	2						
2.	Pembuatan Program PPL							
	a. Observasi Sekolah	3						
	b. Observasi Kelas	2						
	c. Menyusun Matrik Program PPL	3						
3.	Administrasi Pembelajaran							
	a. Buku induk, buku leger	2						
4.	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)							
	a. Persiapan							
	1. Konsultasi	3	2			1		
	2. Mengumpulkan materi	3	3	2		2		
	3. Membuat RPP	6	8	4		3		
	4. Menyiapkan / membuat media pembelajaran (LKPD, PPT, Alat dan Bahan							

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER		
		II	III	IV	V	I	II	
	untuk Percobaan)							
	5. Penyusunan materi	2	2	2		2		
	6. Revisi RPP							
	<b>b. Mengajar Terbimbing</b>							
	1. Praktik mengajar di kelas/ lapangan	13	13	11	1.5	9.5	5.5	
	2. Penilaian, evaluasi, dan tindaklanjut	2	2	2		2		
	<b>c. Pelaksanaan Program Perbaikan dan Pengayaan</b>							
	1. Persiapan							
	2. Pelaksanaan							
	3. Evaluasi dan Tindak Lanjut							
5.	<b>Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Non-mengajar)</b>							
	<b>a. Kepramukaan</b>							
	1. Persiapan							
	2. Praktik latih dan sepak bola		1		2.5			
	<b>b. Kegiatan yang berkaitan dengan Prodi</b>							
6.	<b>Kegiatan Sekolah</b>							
	a. Upacara bendera hari Senin	1		1	1			
	b. Pelaksanaan Hari Kemerdekaan RI							
	1. Rapat Pelaksanaan Lomba							
	2. Perlombaan 17 Agustus					9		
	3. Upacara bendera 17 Agustus		2					
	c. Piket Sapa Pagi	0.5	0.5	1	0.5	0.5		
	d. Rapat koordinasi guru	0.5			0.5			
	e. Senam Haornas						1	
7.	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>							
	a. Persiapan	3	2.5	3		3		

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN AGUSTUS				BULAN SEPTEMBER		
		II	III	IV	V	I	II	
	b. Pelaksanaan						12	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut							
8.	Penarikan Mahasiswa PPL							
JUMLAH JAM		43	32	25.5	6	32	18.5	157

Mengetahui / Menyetujui,

Kepala Sekolah SMP N 3 Godean

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

(Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.)  
NIP. 19610507 1981 11 1 001

(Ermawan Susanto, M.Pd.)  
NIP. 19780702 2002 12 1 004

(Rizky Mahardhani)  
NIM. 12601244008



Universitas Negeri  
Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 GODEAN  
ALAMAT SEKOLAH : KRAPYAK, SIDOARUM, GODEAN, SLEMAN  
GURU PEMBIMBING : SARIJA, S.Pd.  
WAKTU PEL. PPL : 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

NAMA MAHASISWA : RIZKY MAHARDHANI  
NIM : 12601244008  
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : ERMAWAN SUSANTO, M.Pd

N o.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
---------	--------------	-----------------	-------	----------	--------



<b>N o.</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>MateriKegiatan</b>	<b>Hasil</b>	<b>Hambatan</b>	<b>Solusi</b>
1.	Minggu, 09 Agustus 2015	Mengumpulkanmateri	Dari kegiataninididapatkanmaterimengenaipengajaran permainan bola besar	Hambatandarikegiataniniyaitumateri yang akandijadikanbahanuntukmembuat RPP masihterlaluluas.	Memintapenjelasankepada guru pembimbingtentangmateri yang akandiajarkan.
2.		Penyusunanmateri	Berhasilmenyusunmateritentangpermainan bola voly dan bola basket	-	-
3.		Pembuatan RPP I	BerhasilmembuatRPP Iuntuk kelas VIII.	Materidalam RPP masihkurangdanbelummengetahuikelas yang akandiajar.	Akan menanyakanlebihlanjutkepada guru pembimbingtentangmateri yang kurangtersebutdankelas yang akandiajar.
4.	Senin, 10 Agustus 2015	UpacaraBendera	Upacaraberjalandengantertibdanlancar. Di akhirkegiataniduumumkannama-namaanggota PPL di SMPNegeri 3 Godeandanpengumumankejuaraanfutsal.	-	-



5.	Senin, 10 Agustus 2015	Rapat koordinasi guru	Hasil dari rapat ini yaitu pembagian jadwal mengajar bagi mahasiswa PPL.	Kepala sekolah hanya meminta mahasiswa mengajar di kelas sebanyak 3 kali.	Negosiasi antara guru pembimbing tentang banyaknya jadwal mengajar terbimbing di kelas.
6.	Senin, 10 Agustus 2015	Wawancara administrasi dengan guru pembimbing	Mengetahui kelas yang akan diajarkan materi-materi setiap kelas. Meminta contoh RPP dan silabus yang dimiliki oleh guru pembimbing.	-	-
7.	Senin, 10 Agustus 2015	Penataan buku perpustakaan	Perpustakaan menjadi lebih rapi dan buku tidak berantakan lagi.	Buku-buku banyak yang rusak sehingga menyulitkan penataan di dalam perpustakaan.	Buku yang rusak disendirikan.
8.	Senin, 10 Agustus 2015	Rapat koordinasi kelompok	Dalam rapat ini tim PPL berhasil membahas tentang kegiatan kelompok yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Godean. Kegiatan tersebut antara lain perlombaan antar kelas.	Hambatan dalam kegiatan ini yaitu belum pastinya perlombaan antar kelas apa saja yang akan dilombakan di SMP Negeri 3 Godean.	Akan diadakan rapat koordinasi kelompok kembali, untuk membahas macam-macam lomba yang akan dilaksanakan.
9.	Senin, 10 Agustus 2015	Pengecekan alat pembelajaran	Mengecek peralatan yang akan dibutuhkan dalam mendukung pembelajaran	-	-
10.	Selasa, 11 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran

11.	Selasa, 11 Agustus 2015	Mengajar kelas VIII C dan VIII D	Dalam kegiatan mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan
12.	Selasa, 11 Agustus 2015	Mengembalikan alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang	-	-
13.	Selasa, 11 Agustus 2015	Konsultasi RPP	RPP dikoreksi oleh guru pembimbing dan diterima.	-	pengembangan permainan yang akan diajarkan untuk menarik murid
14.	Selasa, 11 Agustus 2015	Revisi RPP I	RPP I siap digunakan untuk mengajar karena sudah direvisi pada bagian langkah pembelajaran dan permainan	-	-
15.	Rabu, 12 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran
16.	Rabu, 12 Agustus 2015	Mengajar kelas VII A dan VII B	Dalam kegiatan mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Beberapa anak mengalami kesulitan melakukan gerakan <i>passing</i> bawah sehingga banyak bola yang melompat tidak beraturan	Didampingi dan diberi sokongan untuk terus melakukan <i>passing</i> bawah supaya semakin terbiasa

17.	Kamis, 13 Agustus 2015	Piket	Menyapa siswa di depan pintu gerbang sekolah dan menjabat tangan siswa satu per satu.	Macet sulit berangkat pagi	Berangkat lebih pagi
18.	Kamis, 13 Agustus 2015	Mengajar kelas IX A,B, VIII A, dan B	Dalam kegiatan mahasiswa mengajar dua kelas sekaligus dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan
19.	Kamis, 13 Agustus 2015	Mengembalikan alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang		
20.	Kamis, 13 Agustus 2015	Membuat RPP II	Membuat RPP II kelas VII dengan materi permainan bola besar (bola voli dan bola basket)	Materi dalam RPP masih kurang dan belum mengetahui kelas yang akan diajar.	Akan menanyakan lebih lanjut kepada guru pembimbing tentang materi yang kurang tersebut dan kelas yang akan diajar.
21.	Jumat 14 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran

22.	Jumat 14 Agustus 2015	Mengajar kelas VII C dan VII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan
23.	Jumat 14 Agustus 2015	Mengajar kelas IX E dan IX F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan
24.	Jumat 14 Agustus 2015	Pengembalian alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang		
25.	Sabtu 15 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran
26.	Sabtu 15 Agustus 2015	Mengajar kelas VII C dan VII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat

					berjalan dengan baik dan menyenangkan
27.	Sabtu 15 Agustus 2015	Pengembalian alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang		
28.	Sabtu 15 Agustus 2015	Rapat kelompok	Dalam rapat kelompok ini berhasil membahas tentang lomba apa saja yang akan dilaksanakan dan apa saja hadiah yang akan diberikan. Lomba tersebut antara lain futsal, lomba kebersihan antar kelas, dan poster kesehatan.	Hambatan dalam kegiatan ini yaitu anggota PPL masih bingung dalam menentukan tanggal pelaksanaan lomba-lomba tersebut.	Akan berkonsultasi dengan guru dan kepala sekolah SMP Negeri 3 Godean.
29.	Senin, 17 Agustus 2015	Upacara HUT RI	Upacara dilaksanakan di lapangan Godean dan berjalan dengan lancar.	-	-
30.	Selasa, 18 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran
31.	Selasa, 18 Agustus 2015	Mengajar kelas VIII C dan VIII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Masih ada beberapa murid yang suka bercanda dengan temannya	Diberikan teguran lebih tegas

32.	Rabu, 19 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran
33.	Rabu, 19 Agustus 2015	Mengajar kelas VII A dan VII B	Dalam kegiatan mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Beberapa anak mengalami kesulitan melakukan gerakan <i>passing</i> bawah sehingga banyak bola yang melompat tidak beraturan	Didampingi dan diberi sokongan untuk terus melakukan <i>passing</i> bawah supaya semakin terbiasa
34.	Kamis, 20 Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran
35.	Kamis, 20 Agustus 2015	Mengajar kelas IX A dan IX B	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa sepakbola	Penjelasan tentang materi sepakbola tidak begitu diperhatikan oleh murid meskipun ditegasi	Sedikit diberi keleluasaan tetapi tetap dalam pantauan guru
36.	Kamis, 20 Agustus 2015	Mengajar kelas VIII A dan VIII B	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket	Sebaian besar murid kelas tersebut sulit diatur, lebih-lebih ada provokator yang selalu membuat gaduh dan tidak mau melaksanakan tugas sebagai pelajar	Diberikan penjelasan lebih tegas sehingga murid sedikit takut kepada pengajar. Dan ditakut-takuti terkait nilai yang tidak akan keluar
37.	Kamis, 20 Agustus 2015	Pengembalian alat pembelajaran	Mengembalikan bola ke gudang penyimpanan alat pembelajaran	-	-



38.	Jumat, 21 Agustus 2015	-	-	-	-
39.	Sabtu, 21 Agustus 2015	-	-	-	-
40.	Senin, 24 Agustus 2015	Upacara Bendera	Upacara berjalan dengan sedikit terhambat pada saat pengibaran bendera.	Masih ada murid yang datang terlambat. Pengibar bendera mengalami kendala macet saat akan membuka lipatan bendera.	Murid yang terlambat disuruh berdiri di depan peserta upacara lain supaya merasa malu dan tidak mengulangi keterlambatannya lagi. Dibantu oleh murid piket upacara lain yang melaksanakan tugas PDD
41.	Senin, 24 Agustus 2015	Mengajar kelas VIII E dan VIII F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi atletik nomor lompat jauh dan senam lantai guling depan	Beberapa murid belum paham bagaimana tumpuan kaki yang benar pada saat mendarat setelah melakukan lompatan. Beberapa murid belum berani melakukan gerakan guling depan.	Diberikan penjelasan sekali lagi dan memberikan contoh sampai murid paham. Memberikan motivasi dan memberi contoh dengan awalan guling depan yang lebih mudah.

42.	Selasa, 25 Agustus 2015	Senam masal SMP N 3 Godean	Semua warga sekolah mengikuti senam masal di lapangan sekolah.	Kebanyakan murid laki-laki hanya bergerombol dan tidak melakukan gerakan senam dengan semangat.	Diberikan teguran lebih tegas supaya mengikuti senam dengan lebih antusias.
43.	Selasa, 25 Agustus 2015	Kerja bakti SMP N 3 Godean	Semua warga sekolah melakukan kerja bakti untuk persiapan lomba sekolah sehat se-Kabupaten Sleman	Ada beberapa spot yang belum bersih benar dan alat-alat kebersihan tidak dikembalikan pada tempatnya	Membantu membersihkan dan mengawasi murid-murid supaya tidak terburu-buru dalam melaksanakan kerja bakti dan mengingatkan murid untuk mengembalikan alat kebersihan pada tempatnya.
44.	Rabu, 26 Agustus 2015	Mengajar kelas VII A dan VII B	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi senam lantai guling depan dan atletik start jongkok	Beberapa murid belum berani melakukan gerakan guling depan. Beberapa murid masih sulit menata posisi kaki untuk memulai start jongkok	Memberikan motivasi dan memberi contoh dengan awalan guling depan yang lebih mudah. Mengajarkan <i>step by step</i> bagaimana urutan bagian tubuh untuk memulai start jongkok.
45.	kamis, 27 Agustus 2015	Membuat RPP III	Membuat RPP III kelas VIII dengan materi atletik (lompat jauh)	Materi dalam RPP masih kurang dan masih mencari metodik pengajaran yang pas dalam pembelajaran.	Membuat metode pembelajaran yang dimodifikasi agar

					pembelajaran dapat berjalan menyenangkan dan tidak menjenuhkan.
46.	kamis, 27 Agustus 2015	Persiapan membuat laporan PPL	Membuat catatan mingguan dan menulis hasil dalam matrik pelaksanaan	Pemahaman mengenai format pembuatan laporan PPL	Mencari referensi dari buku PPL dan laporan PPL angkatan sebelumnya
47.	Jumat 28, Agustus 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran
48.	Jumat 28, Agustus 2015	Persiapan sarana pendukung pembelajaran	Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran seperti <i>cones</i> , start blok	Kurangnya ketersediaan start blok, sehingga murid harus menunggu giliran untuk bisa mencoba start blok sehingga kejenuhan dirasakan oleh murid	Membuat permainan yang dimodifikasi peralatan dengan menggunakan sarana seadanya sehingga murid tidak menunggu terlalu lama
49.	Jumat 28 Agustus 2015	Mengajar kelas VII C dan VII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi start blok lari jarak pendek dan senam lantai guling depan	Murid melakukan gerakan dan masih banyak kekeliruan dalam melakukan gerakan senam	Pengondisian murid terhadap pembelajaran guling depan agar murid tidak melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan
50.	Jumat 28 Agustus 2015	Mengajar kelas IX E dan IX F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar berupa bola voli dan bola basket		

51.	Jumat 28 Agustus 2015	Pengembalian alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang	-	-
52.	Senin, 31 Agustus 2015	Upacara Bendera	Upacara berjalan dengan sedikit terkendala pada saat pengibaran bendera.	Masih ada murid yang datang terlambat. Pengibar bendera mengalami kendala macet saat akan membuka lipatan bendera.	Murid yang terlambat disuruh berdiri di depan peserta upacara lain supaya merasa malu dan tidak mengulangi keterlambatannya lagi. Dibantu oleh murid piket upacara lain yang melaksanakan tugas PDD
53.		Mengajar kelas VIII E dan VIII F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi atletik nomor lompat jauh dan senam lantai guling depan	Beberapa murid belum paham bagaimana tumpuan kaki yang benar pada saat mendarat setelah melakukan lompatan. Beberapa murid belum berani melakukan gerakan guling depan.	Diberikan penjelasan sekali lagi dan memberikan contoh sampai murid paham. Memberikan motivasi dan memberi contoh dengan awalan guling depan yang lebih mudah.
54.	Selasa, 1 september 2015	Persiapan turnamen futsal SMPN 3	Mempersiapkan segala perlengkapan yang akan digunakan untuk pelaksanaan turnamen futsal SMPN 3 GODEAN	✓ Perizinan dari kepala sekolah ✓ Minimnya sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk	✓ Mengubah rencana awal pelaksanaan turnamen futsal

		GODEAN		pelaksanaan turnamen futsal	✓ Memodifikasi sarana prasarana yang akan digunakan untuk turnamen
55.	Rabu, 2 September 2015	Mengajar kelas VII A dan VII B	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi senam lantai guling depan dan atletik start jongkok	Beberapa murid belum berani melakukan gerakan guling depan. Beberapa murid masih sulit menata posisi kaki untuk memulai start jongkok	Memberikan motivasi dan memberi contoh dengan awalan guling depan yang lebih mudah. Mengajarkan <i>step by step</i> bagaimana urutan bagian tubuh untuk memulai start jongkok.
56.	Rabu, 2 September 2015	Persiapan turnamen futsal SMPN 3 GODEAN	Mempersiapkan segala perlengkapan yang akan digunakan dan membuat lapangan untuk pelaksanaan turnamen futsal SMPN 3 GODEAN	Bentuk lapangan upacara yang miring dan tidak rata memper sulit dalam pembuatan lapangan futsal	Memperkeci dan memodifikasi lapangan yang akan digunakan perlombaan
57.	Rabu, 2 September 2015	Pelaksanaan turnamen futsal SMPN 3 GODEAN	Mempertandingkan 4 laga dari kelas VII sampai kelas IX	Masih banyak peserta/ pemain yang melanggar untuk mengenakan perlengkapan pertandingan seperti sepatu dan seragam tim	Memperketat peraturan dalam pelaksanaan perlombaan dan mempertegas

58.	Kamis, 3 September 2015	Membuat laporan mingguan dan harian	Membuat laporan mingguan dan catatan harian	-	-
59.	Jumat 4 September 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran
60.	Jumat 4 September 2015	Mengajar kelas VII E dan VII F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi senam lantai guling depan dan atletik start jongkok	Beberapa murid belum berani melakukan gerakan guling depan. Beberapa murid masih sulit menata posisi kaki untuk memulai start jongkok	Memberikan motivasi dan memberi contoh dengan awalan guling depan yang lebih mudah. Mengajarkan <i>step by step</i> bagaimana urutan bagian tubuh untuk memulai start jongkok.
61.	Jumat 4 September 2015	Mengajar kelas IX E dan IX F	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan bola besar sepak bola	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan

62.	Jumat 4 September 2015	Pengembalian alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang		
63.	Sabtu 5 September 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran
64.	Sabtu 5 September 2015	Mengajar kelas VII C dan VII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi permainan kasti	Belum bisa beradaptasi dengan murid sehingga pembelajaran masih belum ada kenyamanan	Penyesuaian dengan murid dan memberikan permainan yang menarik sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan
65.	Sabtu 5 September 2015	Pengembalian alat ke gudang	Mengembalikan alat yang telah digunakan untuk mendukung pembelajaran ke gudang		
66.	Senin, 7 September 2015	Upacara Bendera	Kegiatan upacara kegiatan cukup lancar	-	-
67.	Senin, 7 September 2015	Membuat laporan mingguan	Membuat laporan mingguan dan catatan harian		
68.	Selasa, 8 september 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran

69.	Selasa, 8 september 2015	Mengajar kelas VIII C dan VIII D	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi kasti	Masih ada beberapa murid yang suka bercanda dengan temannya serta kurang memahami peraturan	Diberikan teguran lebih tegas, menjelaskan peraturan permainan
70.	Selasa, 8 september 2015	Membuat laporan	Membuat laporan dan menyelesaikan BAB 1		
71.	Rabu, 9 September 2015	Membuat laporan	Membuat laporan dan menyelesaikan BAB 1		
72.	Kamis, 10 September 2015	Persiapan prasarana pembelajaran	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan digunakan untuk pembelajaran
73.	Kamis, 10 September 2015	Mengajar kelas IX A dan IXB	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi kasti	Masih ada beberapa murid yang suka bercanda dengan temannya serta kurang memahami peraturan	Diberikan teguran lebih tegas, menjelaskan peraturan permainan
74.	Kamis, 10 September 2015	Mengajar kelas VIII A dan VIII B	Dalam kegiatan ini mahasiswa mengajar dua kelas langsung dengan materi kasti	Masih ada beberapa murid yang suka bercanda dengan temannya serta kurang memahami peraturan	Diberikan teguran lebih tegas, menjelaskan peraturan permainan
75.	Kamis, 10 September 2015	Membuat laporan mingguan dan harian	Membuat laporan mingguan dan catatan harian	-	-



76.	Jumat 11 September 2015	Senam masal	Menyirami lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran agar tidak berdebu dan mengganggu pembelajaran	Lapangan yang luas sehingga memerlukan waktu yang lama	Menyirami bagian lapangan yang akan dipakai pembelajaran
77.	Jumat 11 September 2015	Membuat laporan	Membuat laporan dan menyelesaikan BAB II dan peloran mingguan		
78.	Sabtu 12 September 2015	Penarikan PPL UNY 2015			
79.	Sabtu 12 September 2015	Membuat laporan melengkapi lampiran			

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah SMP N 2 Playen

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

(Drs. Thomas DwiHerusantosa, M.Pd.)

NIP. 19610507 1981 11 1 001

(Ermawan Susanto, M.Pd.)

NIP. 19780702 2002 12 1 004

(Rizky Mahardhani)

NIM. 12601244008





# KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016 SMP NEGERI 3 GODEAN

## SEMESTER GASAL

BULAN HARI	JULI 2015 HBE= 2	AGUSTUS 2015 HBE= 25/ME=4	SEPTEMBER 2015 HBE=26/ME=5
MINGGU	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SENIN	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
SELASA	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
RABU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30
KAMIS	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
JUM'AT	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
SABTU	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26

BULAN HARI	OKTOBER 2015 HBE= 26/ME=4	NOVEMBER 2015 HBE=24/ME=4	DESEMBER 2015 HBE=5/ME=1
MINGGU	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
SENIN	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
SELASA	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
RABU	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
KAMIS	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
JUM'AT	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
SABTU	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

## SEMESTER GENAP

BULAN HARI	JANUARI 2016 HBE= 24/ME=4	FEBRUARI 2016 HBE=24/ME=4	MARET 2016 HBE=25/ME=5
MINGGU	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27
SENIN	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
SELASA	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
RABU	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
KAMIS	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31
JUM'AT	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
SABTU	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26

BULAN HARI	APRIL 2016 HBE= 26/ME=4	MEI 2016 HBE= 23/ME=4	JUNI 2016 HBE= 10/ME=2
MINGGU	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SENIN	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SELASA	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
RABU	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
KAMIS	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
JUM'AT	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
SABTU	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25

Keterangan:



PPDB

Aksi Lingkungan

Masa Orientasi Peserta Didik Baru Berwawasan Lingkungan

Waktu Pembelajaran Efektif

Ulangan Tengah Semester / UTS

Libur Bulan Ramadhan, dan Sebelum/Sesudah Hari Raya Idul Fitri

Libur Hari Raya Idul Fitri

Perkemahan

Porsenitas

Ulangan Akhir Semester/ Ulangan Kenaikan Kelas

Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar

Ujian Sekolah

Ujian Nasional

Ujian Nasional Susulan

Perkiraan Latihan Ujian Nasional

Hari Belajar Efektif

Minggu Efektif

Tgl. 6-8 Juli 2015, Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB)

Tgl. 9 Juli 2015, Pengumuman Peserta Didik Baru diterima

Tgl. 9 - 10 Juli 2015, Daftar Ulang, 11 Juli siswa baru masuk

Tgl. 13 s.d 25 Juli 2015 Libur hari raya Idul Fitri

Tgl. 27 s.d 29 Juli 2015, Masa Orientasi Peserta Didik Baru

Tgl. 17 Agustus 2015, Hari Kemerdekaan RI

Tgl. 24 September 2015 Idul Adha 1436 H

Tgl. 14 Oktober 2015 Libur Tahun Baru Hijriyah 1437 H

Tgl. 25 Nov. 2015 Fakultatif Hari Guru Nasional/HUT PGRI

Tgl 30 Nov. - 5 Desember 2015 Ulangan Akhir Semester 1

Tgl. 19 Desember 2015 Pembagian Rapor Semester 1

Tgl. 21 Des 2015 s.d 2 Jan 2016 Libur Semester 1

Tgl. 1 Januari 2016, Libur Tahun Baru Masehi.

Tgl. 8 Februari 2016, Libur (Tahun Baru Imlek)

Tgl. 9 Maret 2016, Libur (Hari Raya Nyepi)

Tgl. 25 Maret 2016, Libur (Wafat Isa Almasih)

Tgl. 1 Mei 2015, Hari Buruh Internasional

Tgl. 2 Mei 2016, Hari Pendidikan Nasional

Tgl. 4 Mei 2016, Libur Isra' Mi'raj

Tgl. 5 Mei 2016, Libur Kenaikan Isa Almasih

Tgl. 22 Mei 2016, Hari Raya Waisak

Tgl. 9 s.d 12 Mei 2016 Ujian Nasional SMP/ sederajat

Tgl. 6 s.d. 13 Juni 2016 Ulangan Kenaikan Kelas

Tgl. 25 Juni 2016 Pembagian Rapor Semester 2

Tgl. 27 Juni s.d 16 Juli 2016 Libur Semester 2/ libur akhir tahun

Godean, 27 Juli 2015

Kepala Sekolah

Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.

NIP 19610507 198111 1 001

## SILABUS

**Sekolah** : SMP NEGERI 3 GODEAN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : VII (Tujuh)  
**Semester** : Gasal / I (satu)  
**Standard Kompetensi** : 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Sepak Bola	1. Menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam secara berpasangan atau kelompok	1.1.1 ( <i>Passing</i> ) menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam secara berpasangan atau kelompok	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan menendang dan menghentikan bola secara berpasangan atau kelompok dengan jarak 2-3m Lakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam secara berpasangan atau kelompok dengan jarak 2 x 5m	4 X 40	Lapangan, Bola kaki, peluit, stopwatch, Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
		2. <i>Dribble</i> ) menggiring bola menggunakan punggung kaki penuh dan punggung kaki bagian luar secara berpasangan atau kelompok	1.1.2 ( <i>Dribble</i> ) menggiring bola menggunakan punggung kaki penuh dan punggung kaki bagian luar secara berpasangan atau kelompok									<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
		3. Bermain sepak bola dengan peraturan yang	1.1.3 Bermain sepak bola dengan peraturan yang di modifikasi									<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>

		di modifikasi										
	<b>Bola Voli</b>	<p>1. Melakukan servis bawah secara berpasangan atau kelompok</p> <p>2. Melakukan teknik dasar mengumpan bola (passing bawah) secara berpasangan atau kelompok</p> <p>3. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<p>1.1.1 Melakukan servis bawah secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.1.2. Melakukan teknik dasar mengumpan bola (passing bawah) secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.1.3 Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	<p>Lakukan teknik dasar passing bawah secara berpasangan atau kelompok dengan jarak 2-3m</p> <p>Lakukan servis bawah secara berpasangan atau kelompok dengan jarak 2-3m</p>	4X 40	<p>Lapangan, Bola voli, peluit, stopwatch, Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007. Dasar-Dasar Permainan Bola Volley Drs, Suharno HP. FKIK Yk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
	<b>Bola Basket</b>	<p>1. Melakukan teknik dasar passing (dari dada, atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</p>	<p>1.1.1 Melakukan teknik dasar <i>passing</i> (dari dada, atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.1.2 (<i>Dribble</i>) menggiring bola</p>	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	<p>Lakukan teknik dasar melempar (dari dada, atas kepala) secara berpasangan atau kelompok</p>	4 X 40	<p>L. Basket peluit, stopwatch, Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007. Teknik dan Peraturan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>

		<p>2. <i>(Dribble)</i> menggiring bola secara berpasangan atau kelompok</p> <p>3. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>	<p>secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.1.3 Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>						Lakukan menggiring bola secara berpasangan atau kelompok dengan jarak 2x5m		<p>dasar Permainan Bola Basket Dedy S. FIK Yk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
1.3Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari jarak pendek	<p>1. Melakukan teknik start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</p> <p>2.Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri</p>	<p>1.3.1 Melakukan teknik start jongkok, lari, finish secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.3.2 Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri</p>	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, pendaratan tumit) dengan benar	2 X 40	<p>Lapangan, Ukuran/ meteran, Stop Watc, Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007. Gerak- Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain Moch. Djumidar A. Widya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toleransi</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Jujur</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	1. Melakukan teknik dasar posisi awalan,memegang peluru, dan menolak peluru	1.3.1 Melakukan teknik dasar posisi awalan,memegang peluru, dan menolak peluru.	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan tolak peluru awalan menyamping dengan benar	2X 40	<p>Lapangan, stopwatch, peluit, Buku Pendjas Untuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toleransi</li> <li>• Disiplin</li> <li>• mandiri</li> </ul>

		2. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain	1.3.2 Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain						lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi		SMP kelas VII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---

**Standard Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yan terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
2.1Mempraktikan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab.	<b>Kebugaran Jasmani</b>	1.Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot anggota tubuh bagian atas dengan metode latiahn circuit secara berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab  2.Melakukan ltihan kekuatan dan daya tahan otot anggota tubuh bagian atas	2.1.1 melakukan latihan daya tahan dan kekuatan otot anggota tubuh bagian atas dengan metode latihan circuit secara berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab  2.1.2 Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot anggota	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot tangan	2 X 40	Lapangan atau ruang kelas, peluit, stopwatch, Buku Pendjas Untuk SMP kelas VII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> </ul>

		dengan metode latiahn circuit secara berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab	tubuh bagian bawah dengan metode latihan circuit								Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja keras</li> </ul>
2	<b>Kebugaran Jasmani</b>	1.Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari 12 menit untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab	2.2.1 Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit	v			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari 12 menit	2 X 40	Lapangan atau ruang kelas, peluit, stopwatch, Penjasorkes. (Roji) Erlangga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> </ul>

**Standard Kompetensi : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMT T	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
3.1Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung	<b>Senam Dasar</b>	1. Melakukan kayang secara berpasangan dengan benar dan baik	3.1.1 Melakukan kayang secara berpasangan dengan benar dan baik	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan kayang dengan benar dan baik	2 X 40	Ruangan, matras, Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>



jawab.												
3.2Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab	<b>Senam Dasar</b>	1. Melakukan sikap lilin secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab	1. Melakukan sikap lilin secara berpasangan atau kelompok	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan sikap lilin secara berpasangan dengan waktu 10 detik	2 X 40	Ruangan, matras, Penjasorke s. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras Bersahabat/ Komunikatif</li> </ul>

**Standard Kompetensi : 4. Mempraktikan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
4.1Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat,	<b>Senam Irama tanpa alat</b>	1. Melakukan gerakan kaki pemanasan dalam senam SKJ 2008	4.1.1 Melakukan gerakan kaki pemanasan dalam senam SKJ 2008	V		v	Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan gerakan kaki pemanasan dalam senam	2 X 40	Ruangan, tape, Kaset CD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin Kerja</li> </ul>

gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan.									SKJ 2008		senam SKJ 2008	Keras
4.2Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan.	<b>Senam Irama Tanpa Alat</b>	1. Melakukan gerakan lengan pemanasan dalam senam SKJ 2008  2. Melakukan gerakan gabungan antara gerakan tangan dan kaki pemanasan dalam senam SKJ 2008	4.2.1 Melakukan gerakan lengan pemanasan dalam senam SKJ 2008  1.1.4 Melakukan gerakan gabungan antara gerakan tangan dan kaki pemanasan dalam senam SKJ 2008	V		v	Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan gerakan lengan pemanasan senam SKJ 2008 Lakukan gerakan gabungan tangan dan kaki pemanasan senam SKJ 2008	2 X 40	Ruangan, tape, Kaset CD senam SKJ 2008	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>

Standard Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			

7.1 Memahami pola makan sehat.	<b>Kesehatan</b>	<p>1. Melakukan identifikasi makanan yang mengandung unsur zat gizi</p> <p>2. Melakukan identifikasi makanan sehari-hari</p> <p>3. Melakukan identifikasi kegiatan sehari-hari-hari</p> <p>4. Melakukan penghitungan makanan yang di konsumsi dengan kegiatan sehari-hari</p>	<p>7.1.1 Identifikasi makanan yang mengandung unsur zat gizi</p> <p>7.1.2 Identifikasi konsumsi makanan sehari-hari</p> <p>7.1.3 Identifikasi kegiatan sehari-hari</p> <p>7.1.4 Melakukan penghitungan makanan yang di konsumsi dengan kegiatan sehari-hari</p>	V			Tes tertulis	Memilih dan mensuplai jawaban	<p>Sebutkan makanan yang mengandung unsur zat gizi</p> <p>Sebutkan makanan yang di konsumsi dalam setiap harinya</p> <p>Sebutkan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam sehari</p> <p>Hitunglah</p>	2 X 40		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Jujur</li> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Jujur</li> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi	<b>Kesehatan</b>	Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh	7.2.1 Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh				Tes tertulis	Memilih dan mensuplai jawaban	Sebutkan makanan apa saja yang sesuai dengan kebutuhan tubuh	2 X 40		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Jujur</li> </ul>

												<ul style="list-style-type: none"><li>Rasa</li></ul>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kepala SMP N 3 Godean                      Mengetahui,

Godean, Juli 2012  
Guru Mapel Penjasorkes

Drs.Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.  
NIP : 19610507 198111 1 001

Adi Nugroho, S.Pd.  
NIP 19590121 1983 03 1 015

## SILABUS

**Sekolah** : SMP NEGERI 3 GODEAN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : VIII (Delapan)  
**Semester** : Gasal / I (satu)  
**Standard Kompetensi** : 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola	1..1.Kombinasi gerak dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola (lompat, loncat,lari, berbelok,balik, berhenti mendadak)	1.1.1 kombinasi gerak dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola (lompat, loncat,lari, berbelok,balik, berhenti mendadak)	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Kombinasi gerak dasar sepakbola (lompat, loncat,lari, berbelok,balik, berhenti mendadak)	4 X 40	Lapangan, Bola kaki, peluit, stopwatch, Buku Pend.jas Untuk SMP kelas VIII(Asep Kurnia. N).Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
		2..1Kombinasi teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan punggung kaki penuh dan	2.1.1 Kombinasi teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan punggung kaki penuh dan bagian luar.									<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
		punggung kaki	3.1.1Bermain sepak bola dengan									<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/</li> </ul>

		bagian luar.	peraturan yang di modifikasi									Komunk atif • Mandiri
		3.1 Bermain sepak bola dengan peraturan yang di modifikasi										
	<b>Bola Voli</b>	1. Melakukankombi nasi teknik dasar passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok  2. Melakukan kombinasi teknik dasar smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok  3. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi	1.1.1 Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok  1.1.2 Melakukan kombinasi teknik dasar smash tanpa awalan secara berpasangan atau kelompok  1.1.3 Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah secara berpasangan atau kelompok	4 X 40	Lapangan, Bola voli, peluit, stopwatch, Buku Pendjas untuk SMP kelas VIII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahab at/ Komunk atif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahab at/ Komunk atif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahab at/ Komunk atif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>

	<b>Bola Basket</b>	<p>1. Melakukan kombinasi teknik dasar dribbling dan passing secara berpasangan atau kelompok</p> <p>2. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>	<p>1.1.1 Melakukan kombinasi teknik dasar dribbling dan passing secara berpasangan atau kelompok</p> <p>1.1.2 Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan kombinasi teknik dasar dribbling dan passing secara berpasangan atau kelompok	4 X 40	<p>Lapangan, Bola basket, peluit, stopwatch, Buku Pendjas Unutuk SMP Kelas VIII (Asep Kurnia. N).Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
1.3 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan *	<b>Lempar Lembing</b>	<p>1. Melakukan teknik dasar memegang, melempar dan gerak lanjutan lempar lembing secara berpasangan atau kelompok</p> <p>2. Melakukan kombinasi lempar lembing secara berpasangan atau kelompok</p> <p>3. Melakukan lomba lempar lembing</p>	<p>1.1 Melakukan teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar, dan gerak lanjutan</p> <p>1.2 Melakukan kombinasi teknik dasar lempar lembing</p> <p>1.3 Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	V			<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	Tes uji petik proses dan product	<p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Lakukan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak lanjutan</p> <p>Observasi</p>	2x40	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, lembing</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>

		dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebermanian dan percaya diri										
	<b>Tolak Peluru Gaya Samping</b>	<p>1. Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpasangan atau kelompok</p> <p>2. Melakukan kombinasi posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan secara berpasangan atau kelompok</p> <p>3. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kebermanian dan percaya diri</p>	<p>1.1. Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru</p> <p>1.2. Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan</p> <p>1.3. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	V			<p>Tes (unjuk kerja)</p> <p>Tes kete – rampilan (unjuk kerja)</p> <p>Tes sikap</p>	Tes uji petik proses dan product	<p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Lakukan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak ikutan</p>	2x40	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, peluru</p>	<p>• Bersahabat/ Komunikatif</p> <p>• Mandiri</p> <p>• Bersahabat/ Komunikatif</p> <p>• Mandiri</p>
1.3 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang	<b>Lompat Jauh Gaya Jongkok</b>	1. Melakukan teknik dasar awalan, Tolakan, posisi badan saat di udara, dan teknik dasar pendaratan dengan baik dan	1.3.1 Melakukan teknik dasar awalan, Tolakan, posisi badan saat di udara, dan teknik dasar pendaratan lompat jauh gaya	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan teknik dasar awalan, Tolakan, posisi badan saat di udara, dan teknik dasar	2x40	<p>Lapangan, Ukuran/ meteran, Bendera start, start block, Buku Pendjas Untuk SMP</p>	<p>• Bersahabat/ Komunikatif</p> <p>• Mandiri</p>



baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)		benar	jongkok dengan baik dan benar						pendaratan dengan baik dan benar		kelas VIII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat/ Komunkatif</li> <li>• Mandiri</li> </ul>
		2.Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri	1.3.2 Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok untuk menanamkan nilai disiplin dan percaya diri									

**Standard Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<b>Kebugaran Jasmani</b>	1. melakukan latihan kekuatan dan dayatahan otot bagian atas dengan sistem sirkuit secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan disiplin dan tanggung jawab	2.1.1. melakukan latihan kekuatan dan dayatahan otot bagian atas dengan sistem sirkuit secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan disiplin dan tanggung jawab	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot tangan	2x40	Lapangan atau ruang kelas, peluit, stopwatch, Buku Pendjas Untuk SMP kelas VIII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> </ul>

2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<b>Kebugaran Jasmani</b>	1. melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot bagian bawah dengan sistem sirkuit secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan disiplin dan tanggung jawab	2.2.1. melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot bagian bawah dengan sistem sirkuit secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan disiplin dan tanggung jawab	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari 12 menit	2x40	Lapangan atau ruang kelas, peluit, stopwatch, Buku Pendjas Untuk SMP kelas VIII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	1.Jujur 2.Disiplin 3.Kerja keras
--	--------------------------	--	--	---	--	--	-----------------	----------------------------------	--	------	--	--

**Standard Kompetensi : 3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai	<b>Senam Lantai</b>	1. Melakukan gerakan meroda dengan bantuan teman secara berpasangan atau kelompok 2. Melakukan	3.1.1 Melakukan gerakan meroda dengan bantuan teman secara berpasangan atau kelompok 3.1.2 Melakukan gerakan meroda tanpa	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan gerakan meroda dengan bantuan teman secara berpasangan	2x40	Ruangan, matras, Buku Pendjas Untuk SMP kelas VIII (Asep Kurnia. N).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>

kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		gerakan meroda tanpa bantuan teman	bantuan teman						an atau kelompok		Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>
3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	<b>Senam Lantai</b>	1. Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur terlentang secara berpasangan atau kelompok  2. Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok	3.2.1. Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur terlentang secara berpasangan atau kelompok  3..2.2. Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok	V			Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan gerakan melenting dari posisi tidur terlentang secara berpasangan atau kelompok	2x40	Ruangan, matras, Buku Pendjas Untuk SMP kelas VIII (Asep Kurnia. N). Grafindo Media Pratama. (PML) Penjasorkes. (Roji) Erlangga 2007.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>

**Standard Kompetensi : 4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMT T	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			

4.1	Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<b>Senam Irama dengan alat (tongkat)</b>  1. Melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler Grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika  2. Melakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan, samping dan belakang badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika  3. Melakukan kombinasi teknik melangkah dengan mengayun dan memutar tongkat secara berpasangan atau kelompok	4.1.1 Melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler Grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika  4.1.2 Melakukan teknik dasar mengayun tongkat ke depan, samping dan belakang badan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika  4.1.3 Melakukan kombinasi teknik melangkah dengan mengayun dan memutar tongkat secara berpasangan atau kelompok	V		V	Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Melakukan teknik dasar memegang tongkat (reguler Grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok	2x40	Lapangan atau ruangan, tongkat, kaset, tape, Muhajir, M.Ed. (Yudhistira) Buku Pendjas Orkes Untuk SMP kelas VIII Moh. Gilang (Ganeca exact) Pendjas Orkes untuk SMP Kelas VIII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja Keras</li> </ul>
-----	--	--	---	---	--	---	-----------------	----------------------------------	---	------	--	--

4.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika	<b>Senam Irama dengan alat (tongkat)</b>	1. Melakukan kombinasi gerakan mengayun atau memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan	4. Melakukan kombinasi gerakan mengayun atau memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan	V		V	Tes unjuk kerja	Tes uji petik proses dan product	Lakukan kombinasi gerakan mengayun atau memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan	2x40	Lapangan atau ruangan, tongkat, kaset, tape, Muhajir, M.Ed. (Yudhistira) Buku Pendjas Orkes Untuk SMP kelas VIII Moh. Gilang (Ganeca exact) Pendjas Orkes untuk SMP Kelas VIII	
--	--	--	--	---	--	---	-----------------	----------------------------------	---	------	--	--

**Standard Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Pembelajaran			Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	Nilai Budaya Dan Karakter
				TM	TT	TMTT	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			

6.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.	<b>Kesehatan</b>	1. Mengidentifikasi penyakit menular yang bersumber dari lingkungan disekitar sekolah yang tidak sehat	6.1.1 Mengidentifikasi penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	V			Tes tertulis	Memilih dan mensuplai jawaban	Sebutkan macam-macam penyakit menular	2 X 40		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Jujur</li> </ul>
6.2 Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	<b>Kesehatan</b>	1 Mengetahui cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan di sekitar sekolah yang tidak sehat	6.2.1 Mengetahui cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	V			Tes tertulis	Memilih dan mensuplai jawaban	Bagaimana cara menghindari penyakit menular	2 X 40		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa Ingin Tahu</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Jujur</li> </ul>

Kepala Sekolah

Godean, 8 Agustus 2015  
Guru Mata Pelajaran

Drs.Thomas Dwi Herusantosa,M.Pd.  
NIP. 19610507 198111 1 001

Adi Nugroho, S.Pd  
NIP. 19590121 198303 1 015

Praktik Mengajar

1) Pelaksanakan Praktik Mengajar

Pada PPL kali ini, praktikan diberi kesempatan untuk mengajar kelas VII, VIII, dan IX.

No	Hari/Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
1	selasa, 11Agustus 2015	8 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
2	Rabu, 12 Agustus 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
3	Kamis, 13 Agustus 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
4	Jumat, 14Agustus 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
5	Sabtu, 15Agustus 2015	7 CD	1-2	Bola basket dan bola voli
6	Selasa, 18 Agustus 2015	8 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
7	Rabu, 19Agustus 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
8	Kamis, 20Agustus 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Bola basket, voli, dan sepak bola
10	Sabtu, 22 Agustus 2015	7 CD	1-3	Bola basket dan bola voli
11	Senin, 24 Agustus 2015	8 EF	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
13	Rabu, 26Agustus 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola
15	Jumat, 28Agustus 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola
16	Sabtu, 29Agustus 2015	7 CD	1-2	Start jongkok dan guling depan
17	Senin, 31 Agustus 2015	8 EF	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
18	selasa, 1 September 2015	8 CD	1-3	Lompat jauh dan sikap meroda
19	Rabu, 2 September 2015	7 AB dan 9 CD	1-3 dan 4-5	Start jongkok, guling depan dan sepak bola

21	Jumat, 4 September 2015	9 EF dan 7 AB	1-2 dan 3-5	Bola kasti, star jongkok dan guling depan
22	Sabtu, 5September 2015	7 CD	1-2	Parmainan bola kasti dan basket
24	selasa, 8September 2015	8 CD	1-3	Parmainan bola kasti
26	Kamis, 10 September 2015	9 AB dan 8 AB	1-2 dan 3-5	Parmainan bola kasti ,basket dan sepak bola

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Godean, 12 September 2015**  
**Mahasiswa PPL**

**Sarija, S.Pd.**  
**NIP: 19600614 1984 03 1 004**

**Rizky Mahardhani**  
**NIM : 12601244008**



# **PERANGKAT PEMBELAJARAN**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(RPP)**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

**Satuan Pendidikan : SMP**

**Kelas/Semester : VII /1**

**Nama Mahasiswa : RahmatMaulana**

**NIM : 12601241037**

**Sekolah : SMP Negeri 3 Godean**

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Godean  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / I

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

### Indikator

- 1.1.1 Melakukan teknik dasar *passing* (dari dada, dipantulkan dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok
- 1.1.2 (*Dribble*) menggiring bola secara berpasangan atau kelompok
- 1.1.3 Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan *passing chest pass* dan *overhead* dengan baik dan benar
- b. Siswa dapat melakukan *dribble* secara berpasangan dengan baik
- c. Siswa dapat bermain bola basket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

### B. Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tanggungjawab( *responsibility*)  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

### C. Materi Pembelajaran

Permainan bola basket

- Passing menggunakan *chest pass* dan *over head*
- Melakukan *dribble* secara berpasangan atau kelompok

- Bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

#### D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktek

#### E. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran I

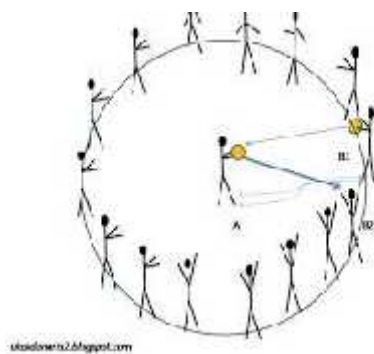
##### • Pertemuan 1 (3 x 40 menit)

##### a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris, berdoa, berhitung, dan salam



2. Presensi, apersepsi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Memberikan motivasi tentang olahraga bola basket
4. Pemanasaan
  - o Joging 2 putaran lapangan
  - o kemudian siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf untuk melakukan senam dinamis atau bisa dikatakan senam samba
  - o siswa membuat kelompok kemudian ada satu siswa ditengah tugasnya untuk lemparkan bola ke temannya begitu seterusnya



- o kemudian siswa dibagi dua kelompok untuk bermain permainan kecil yang menyenangkan. Misalnya, permainan lempar tangkap bola dengan menggunakan bola tangan. Dalam permainan kecil ini siswa diharapkan dapat meningkatkan suhu tubuh agar siswa siap untuk melaksanakan pembelajaran permainan bola basket untuk menghindari resiko cedera atau sakit

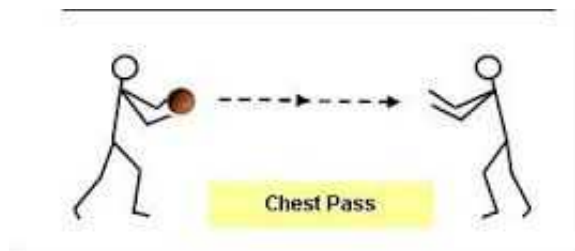
## b. Kegiatan Inti (70 menit)

### • Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dari berbagai sumber;
- Mengajarkan teknik dasar *passing* (*chest pass* dan *overhead pass*);
- Melakukan teknik dasar *passing* dengan *chest pass* dan *over head pass* secara berpasangan;
- Memfasilitasi terjadinya interaksi antar peserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya;
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

*Chest pass*



*overhead pass*

Baseball pass



### • Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru :

- Mengajarkan yang harus dilakukan untuk lebih jauh dan cepat dalam melakukan *passing*.
- menunjukkan cara melakukan melakukan *chest pass* dan *overhead pass* agar tepat pada kawan

- Membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

#### • **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

#### **c. Kegiatan Penutup (25 menit)**

Dalam kegiatan Penutup, guru :

- Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan yang ringan, tanpa menarik otot atau sendi kembali (siswa masih dalam pantauan guru).
- Siswa dibariskan menjadi 3 barisan



- 
- Bersama-sama dengan siswa dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- Guru merapikan barisan kembali, membuat kesimpulan, memberi penugasan dan berhitung.
- Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran, dan salam.

#### • **Pertemuan 2 (3 x 40 menit)**

##### **a. Pendahuluan (15 menit)**

1. Berbaris, berdoa, berhitung, dan salam
2. Presensi, apersepsi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Memberikan motivasi tentang olahraga bola basket
4. Pemanasan
  - o Joging 2 putaran lapangan

- o kemudia siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf untuk melakukan senam dinamis untuk menyiapkan otot agar tidak terjadi cedera pada saat pembelajaran berlangsung

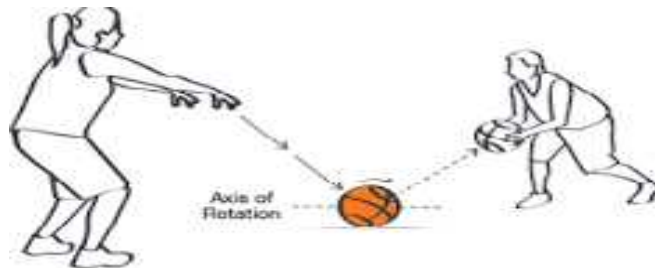
## b. Kegiatan Inti (70 menit)

### • Eksplorasi

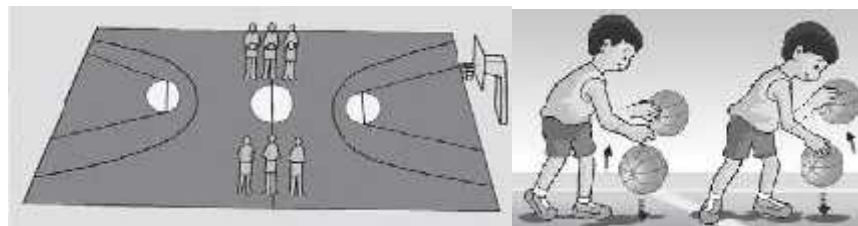
Dalamkegiataneksplorasi, guru :

- Mengulang dan mempraktikan pembelajaran pertemuan sebelumnya
- Peserta didik mempraktikan *chest pass* dan *overhead pass* secara berpasangan
- Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dari berbagai sumber;
- Melakukan teknik dasar *bound pass* dan *drrible* secara bergantian;
- Melakukan teknik dasar *bound pass* dan *dribble* secara berpasangan;
- Memfasilitasi terjadinya interaksi antarpeserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya;
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### *Bound pass*



#### *Dribble*



### • Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru :

- Mengajarkan yang harus dilakukan untuk lebih jauh dan cepat dalam melakukan *bound pass* dan *drrible*.

- Membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

• **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**c. Kegiatan Penutup (25 menit)**

Dalam kegiatan Penutup, guru :

- Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan yang ringan, tanpa menarik otot atau sendi kembali (siswa masih dalam pantauan guru).
- Siswa dibariskan menjadi 3 bershaf



- 
- Bersama-sama dengan siswa dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- Guru merapikan barisan kembali, membuat kesimpulan, memberi penugasan dan berhitung.
- Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran, dan salam.

**F. Sumber Belajar**

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Buku referensi, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII
- Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- [News.bbc.co.uk/sport2/hi/other\\_sport/basketball/4184070](https://www.bbc.co.uk/sport2/hi/other_sport/basketball/4184070)

G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan <i>chest pass</i> dan <i>over head</i></li><li>• Melakukan <i>bound pass</i> dan <i>dribble</i> secara berpasangan</li><li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui bentuk-bentuk <i>passing</i> dan memahami cara <i>dribble</i> yang baik.</li></ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lakukan teknik dasar <i>passing</i> dengan cara <i>chest pass</i>!</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apa yang membedakan antara <i>chest pass</i> <i>bound pass</i> dan <i>over head</i>?</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi !</li></ul>
	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	
	Observasi	Lembar observasi	

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):  
Lakukan teknik dasar *passing* *chest pass*!

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):



Mainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman!

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket!

Keterangan:  
Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 20$$

- **Nilaiakhir yang diperolehsiswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. RubrikPenilaian

**RUBRIK PENILAIAN**  
**UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET**

Aspek Yang Dinilai	KualitasGerak			
	1	2	3	4

1. MelakukanTeknikDasarpassing chest pass, bound pass danover head				
2. Bentukgerakantangansaatmelakukanbound pass				
3. Bentukgerakan kaki saatmelakukandribble				
4. Posisibadan yang benarsaatmelakukanchest pass				
5. Bentukarah bola hasilover head				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( )
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaatiperaturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	KualitasJawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi badan saat melakukan chest pass?				
2. Bagaimana pergerakan bola hasil over head?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**AdiNugroho, S.Pd.**  
**NIP: 19590121 1984 03 1 015**

**Godean, 11Agustus 2015**  
**Mahasiswa PPL**

**Rahmat Maulana**  
**NIM : 12601241037**

# **PERANGKAT PEMBELAJARAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

**Satuan Pendidikan : SMP**

**Kelas/Semester : VIII /1**

**Nama Mahasiswa : RahmatMaulana**

**NIM : 12601241037**

**Sekolah : SMP Negeri 3 Godean**

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Godean  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)

### Indikator

- 1.1.1 Melakukan kombinasi teknik dasar dribbling dan passing secara berpasangan atau kelompok
- 1.1.2 Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan kombinasi keterampilan dasar passing datar setinggi dada atau *chestpass*, *bound pass* dan *overhead pass*
- b. Siswa dapat melakukan kombinasi keterampilan dasar menggiring bola dengan koordinasi yang baik
- c. Siswa dapat bermain bola basket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

### B. Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tanggungjawab( *responsibility*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### C. Materi Pembelajaran

Permainan bola basket

1. Melakukan kombinasi teknik dasar dribbling dan passing secara berpasangan atau kelompok

2. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

#### D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktek

#### E. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran I

- **Pertemuan 1 (3 x 40 menit)**

- a. Pendahuluan (25 menit)**

1. Berbaris, berdoa, berhitung, dan salam



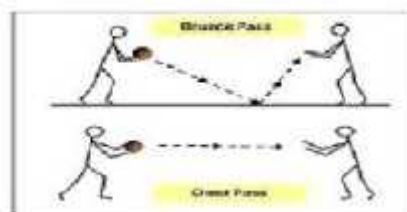
2. Presensi, apersepsi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Memberikan motivasi tentang olahraga bola basket
4. Pemanasaan
  - Joging 2 putaran lapangan
  - kemudian siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf untuk melakukan senam dinamis
  - kemudian siswa dibagi dua kelompok untuk bermain permainan kecil yang menyenangkan. Misalnya, permainan lempar tangkap bola dengan menggunakan bola tangan. Dalam permainan kecil ini siswa diharapkan dapat meningkatkan suhu tubuh agar siswa siap untuk melaksanakan pembelajaran permainan bola basket untuk menghindari resiko cedera atau sakit

- b. Kegiatan Inti (70 menit)**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Kombinasi keterampilan dasar (mengumpan datar ke arah dada /chestpass) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan keterampilan dasar mengumpan bola datar ke arah dada berhadapan dengan teman ditempat
- ☞ Melakukan keterampilan dasar mengumpan bola dengan memantulkan bola ke tanah mengarah ke teman yang ada di hadapannya.
- ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan bola dengan dilambungkan ke atas berhadapan di tempat dengan jarak yang sudah disesuaikan



- ☞ Melakukan kombinasi keterampilan dasar mengumpan dan menggiring bola berhadapan dengan teman
- ☞ Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
  - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
  - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
  - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
  - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran apabila pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Bermain bola basket pada lapangan menggunakan dua ring basket dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan cara :
  - ❖ Siswa dibagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B
  - ❖ Jumlah pemain 5 orang untuk setiap regunya.
  - ❖ tim A pemegang bola dan menguasai bola tujuannya adalah mencetak angka
  - ❖ dalam mencetak angka hal yang perlu diperhatikan oleh pemain dan tim adalah: 1. Siswa dilarang membawa bola lebih dari 2 kali

tangkapan dengan menggunakan kedua tangan. 2. Siswa diharuskan melakukan *passing* apabila bola sudah dipegang dengan kedua tangan. 3. Siswa bebas memasukan bola ke ring lawan dengan bergagai keterampilan *shotting*. 4. Jika memasukan bola didalam garis lingkaran pertahanan lawan maka pointnya adalah dua(2) dan jika memasukan bola diluar garis lingkaran pertahanan lawan maka pointnya adalah tiga (3).

- ❖ untuk tim B adalah bertugas menjadi tim perebut bola dan ketika bola bias terebut maka tim B berhak melakukan hal yang sama seperti tim A
- ❖ peraturan dalam permainan pertandingan bola basket ini sama halnya seperti peraturan pertandingan resmi biasanya.
- ❖ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
  - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.
  - membantu menyelesaikan masalah.
  - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi.
  - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
  - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.



### 3. Kegiatan Penutup

- a. Pendinginan
- b. Berbaris

Peserta didik kembali dibariskan dalam bentuk bersyaf



- c. Evaluasi dan Kesimpulan

Mengevaluasi materi pembelajaran dengan cara memberi pertanyaan lisan dan memberi kesimpulan akan materi yang telah disampaikan

- d. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing

### F. Sumber Belajar, Alat Sarana

- Ruang terbuka yang datar dan aman, Lapangan bola basket
- Bola Basket
- Peluit, stopwatch
- Cones
- Bukuteks
- Bukureferensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Internet

#### c. Kegiatan Penutup (25 menit)

Dalam kegiatan Penutup, guru :

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik
- Siswa dibariskan menjadi 3 barisan
- Bersama-sama dengan siswa dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- Guru merapikan barisan kembali, membuat kesimpulan, memberi penugasan dan berhitung.

- Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran, dan salam.
- 

F. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Bukureferensi, PendidikanJasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII
- Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- News.bbc.co.uk/sport2/hi/other\_sport/basketball/4184070

G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukanchest pass danover head</li><li>• Melakukanbound pass dan dribblesecaraberpasangan</li><li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	• Lakukan kombinasi teknik dasar passing dengancarachest pass!
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui bentuk-bentuk passingdanmemahamicaradribble yang baik.</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	• Apa yang membedakan antara chest pass bound pass dan over head?
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>	Observasi	Lembar observasi	• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi !

1. Teknik penilaian:
- Tes unjuk kerja (psikomotor):  
Lakukan teknik dasar passingchest pass!
- Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):  
Mainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman!

Keterangan:  
Berikan tanda cek ( ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket!

Keterangan:  
Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 20$$

- **Nilaiakhir yang diperolehsiswa =**

$$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{nilai observasi} + \text{nilai kuis}$$

2. RubrikPenilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	KualitasGerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan Teknik Dasar <i>passing chest pass, bound pass</i> dan <i>over head</i>				
2. Bentuk gerakan tangan saat melakukan <i>bound pass</i>				
3. Bentuk gerakan kaki saat melakukan <i>dribble</i>				
4. Posisi badan yang benar saat melakukan <i>chest pass</i>				
5. Bentuk arah bola hasil <i>over head</i>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( )
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi badan saat melakukan <i>chest pass</i> ?				
2. Bagaimana pergerakan bola hasil <i>over head</i> ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Adi Nugroho, S.Pd.  
NIP: 19590121 1984 03 1 015**

**Godean, 11 Agustus 2015  
Mahasiswa PPL**

**Rahmat Maulana  
NIM : 12601241037**

**PERANGKAT PEMBELAJARAN**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

**Satuan Pendidikan : SMP**

**Kelas/Semester : VIII /1**

**Nama Mahasiswa : Rahmat Maulana**

**NIM : 12601241037**

**Sekolah : SMP Negeri 3 Godean**

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Godean  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktekkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

### **Indikator**

- a. Psikomotor
  - o Siswa mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, pada cabang atletik lompat jauh dengan koordinasi yang baik
  - o Siswa mampu melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi
- b. Afektif
  - o Siswa mampu menerapkan rasa tanggung jawab, kerjasama, toleransi, berani, percaya diri selama pembelajaran berlangsung
- c. Kognitif
  - o Siswa mengetahui bentuk teknik dasar lompat jauh gaya jongkok mulai dari awalan hingga pendaratan yang baik

### **A. Tujuan Pembelajaran**

Siswa dapat mengetahui, memahami dan mampu melaksanakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar mulai dari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap melayang, pendaratan dan perlombaan

- B. Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### C. Materi pembelajaran:

Olahraga dan Permainan – Lompat jauh

- Teknik dasar awalan, tolakan/tumpuan melayang di udara dan mendarat
- Kombinasi teknik lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, mendarat)
- Lomba lompat jauh dengan peraturan yang telah dimodifikasi

### D. Metode pembelajaran

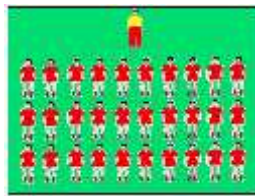
- ✓ Resiprokal
- ✓ Komando
- ✓ Demonstrasi
- ✓ Drill

### E. Kegiatan pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

##### a. Berbaris, berhitung

Siswa dibariskan menjadi dua bersyaf



##### b. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing

##### c. Presensi

Guru mempresensi peserta didik akan kehadiran keseluruhan peserta didik

##### d. Apersepsi

Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik

##### e. Pemanasan

Pemansan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh murid agar tidak mengalami cedera dalam menjalankan pembelajaran dengan mempraktikan permainan kecil yang dimodifikasi

#### 2. Kegiatan Inti

##### a. Eksplorasi



Dalam kegiatan eksplorasi guru :

Menyampaikan, menjelaskan dan memberi contoh gerakan mengenai lompat jauh gaya jongkok

- **Teknik awalan gaya Jongkok**

- 1) Awalan melangkah

- mundur 4, 6, 8 atau 10 langkah dan melangkah kembali ke depan ke arah papan tumpuan, hingga kaki tumpu tepat menginjak papan tumpuan, lakukan terus menerus hingga irama melangkah kaki tumpu menginjak menginjak papan tumpu

- 2) Awalan lari

- melalui tanda yang dibuat pada lintasan, untuk mengatur irama lari dan melangkah, hingga kaki tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan. Pada saat memulai awalan harus dengan lari yang pelan dan kemudian perlahan mempercepat laju lari. Terkait kecepatan, peserta didik harus bisa mempertahankan dinamikanya sampai ia melakukan tolakan.

- **Tumpuan/tolakan**

gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh. Untuk mendapatkan tolakan yang sempurna, harus memperhatikan hal-hal berikut ini:

- Kaki haruslah kuat sebab ia merupakan tumpuan sebelum melayang di udara
- Saat hendak bertumpu, peserta didik harus mampu melakukannya saat ia tepat berada pada papan tumpuan.
- Dalam keadaan bertumpu, tangan sebaiknya ikut diayunkan. Demikian juga kaki. Kaki diayunkan dengan
- cara mengangkatnya tinggi hingga pinggul dan berada dalam posisi lutut yang ditekuk.

Gambar



#### ○ melayang di udara

pada saat melayang di udara usahakan posisi badan di lentingkan dan kemudia lengan di ayun ke depan hingga sejajar dengan kaki, posisi kaki di tekuk dan lurusak kedepan gambar



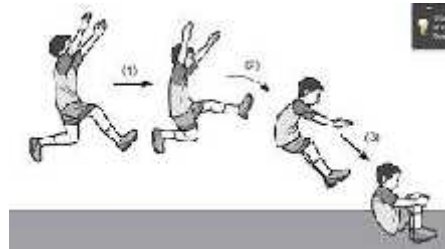
#### ○ Pendaratan

Pada gerakan pendaratan

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat hendak mendarat, antara lain:

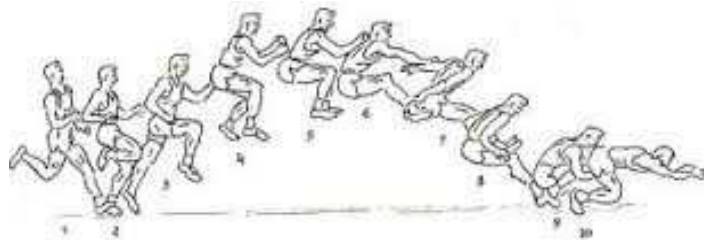
- Dilakukan dengan konsentrasi serta daya sadar yang penuh agar gerakan yang tidak perlu bisa dihindari.
- Agar tidak terasa sakit, pendaratan harus dilakukan dengan memastikan kedua kaki sejajar dan bagian tumit mendarat pertama kali dengan posisi seperti sedang menjepit.
- Sebelum tumit peserta didik benar-benar menyentuh medium pendaratan, ia harus benar-benar meluruskan kakinya ke depan dan posisi tangan juga lurus kedepan sehingga membentuk seperti jongkok. Hal ini dimaksudkan agar jarak di anatar kedua kakinya tidak terlalu berjauhan. Apabila terlalu lebar jaraknya akan mengurangi jarak jauhnya lompatan yang dicapai.
- Saat mendarat, pastikan tumit segera berpijak agar pantat tidak mendarat di medium pasir.

- Setelah mendarat, pastikan tidak keluar atau kembali ke tempat awalan sebab membuat pengukuran berubah. Dan jika bergerak ke belakang tentu jarak lompat akan berkurang.



- Gerakan Kombinasi lompat jauh gaya jongkok  
Sikap badan dan gerakan keseluruhan dalam melakukan lompat jauh mulai dari awalan berlari, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan

Gambar



## b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi guru :

Mengajak dan membimbing siswa untuk

- Melakukan percobaan dan latihan awalan tumpuan dan mendarat
- Melakukan percobaan dan latihan melayang di udara dan gerakan mendarat
- Melakukan percobaan dan latihan gerakan keseluruhan dari awalan berlari, tolakan, melayang di udara dan pendaratan

## c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

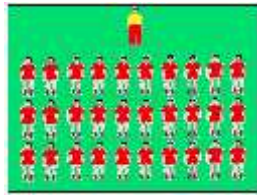
- Melakukan timbal balik positif dan pengetahuan dalam bentuk lisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik
- Memberi konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber

- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan
- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar sebagai fasilitator, informan

### 3. Kegiatan Penutup

- a. Pendinginan
- b. Berbaris

Peserta didik kembali dibariskan dalam bentuk dua bersyaf



- c. Evaluasi dan Kesimpulan

Mengevaluasi materi pembelajaran dengan cara memberi pertanyaan lisan dan memberi kesimpulan akan materi yang telah disampaikan

- d. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing masing

### F. Sumber Belajar

1. Buku : dasar – dasar atletik ( dapan dan purnomo, edy. Dasar- dasar atletik. 2011. Alfamedia : yogyakarta )
2. Internet

### G. Media dan Alat / bahan belajar

- ✓ Lapangan lompat jauh/ bak lompat jauh
- ✓ Cones
- ✓ Peluit
- ✓ Stopwatch
- ✓ Media gambar

H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik</li><li>• Melakukan lomba jalan cepat dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik lompat jauh gaya jongkok (awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan) dengan koordinasi yang baik !
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui bentuk teknik dasar dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik</li></ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Ada berapa teknik dasar dalam melakukan gerak lompat jauh !
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li></ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):  
Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok  
*Keterangan:*  
Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):  
 Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang telah dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan  
 Keterangan:  
 Berikan tanda cek ( ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):  
 Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lompat jauh gaya jongkok  
 Keterangan:  
 Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

3. **Rubrik Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK MENENGAH

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan awalan dan tolakan menginjak papan tumpu dan menagkat kaki ketas depan				
2. Lengkungan posisi badan pada saat melayang di udara				
3. Posisi pendaratan dengan koordinasi yang baik				

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (    )
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percaya diri/keberanian( bersungguh-sungguh dalam bermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 4	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Berapa jarak lari awalan untuk melakukan lompatan yang meksimal?				
2. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan tolakan				
3. Bagaimanakah posisi kaki pada saat pendaratan agar mendapatkan lompatan yang maksimal				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**Mengetahui,**  
**Guru Pendamping**

**Yogyakarta, 19 Agustus 2015**  
**Mahasiswa PPL 2015**

**Adi Nugraha, S.Pd**  
**NIP: 19590121 1984 03 1 015**

**Rahmat Maulana**  
**NIM.12601241037**



**PERANGKAT PEMBELAJARAN**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

**Satuan Pendidikan : SMP**

**Kelas/Semester : VII /1**

**Nama Mahasiswa : Rahmat Maulana**

**NIM : 12601241037**

**Sekolah : SMP Negeri 3 Godean**

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 3 Godean  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII/ I  
**Tahun Pelajaran** : 2015-2016

**Standar Kompetensi\***

3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar**

3.1 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab

**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

**A. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai guling depan dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang dengan benar
- Siswa dapat melakukan kominasi senam rangkai guling depan dan guling belakang dengan benar

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**B. Materi Pembelajaran**

- Uji diri/Senam lantai
- Teknik dasar senam lantai guling depan
  - Teknik dasar senam lantai guling belakang

**C. Metode Pembelajaran**

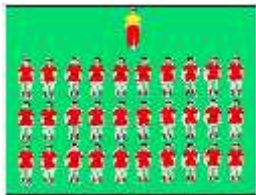
- Resiprokal
- demonstrasi

**D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**Pertemuan 1 (3 x 40 menit)**

**1 Kegiatan Pendahuluan (40 menit)**

- Guru menjelaskan materi ajar didalam kelas sambil memberikan video pembelajaran terhadap peserta didik memngnai pembelajaran yang akan di ajarkan
- Berdoa, presensi, apersepsi
- Guru menjelaskan materi ajar didalam kelas sambil memberikan video pembelajaran terhadap peserta didik memngnai pembelajaran yang akan di ajarkan
- Guru membariskan peserta didik



- Pemanasan dengan pendekatan permainan yang akan diajarkan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

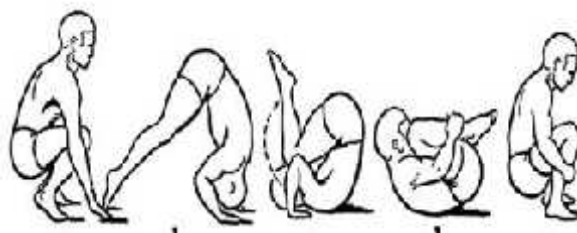
**2 Kegiatan Inti (50 menit)**

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar senam lantai guling depan , dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Gambar Guling Depan



Gambar Guling Belakang



- ☞ Melakukan latihan tumpuan leher belakang dengan nundukan dagu hingga menyentuh dada (perorangan/berpasangan)

- ☞ Melakukan latihan tumpuan dua tangan dengan menekuk kedua kaki agar mendapat gerakan memutar dengan baik (perorangan/berpasangan)
- ☞ Melakukan latihan gerak guling depan dan guling belakang dengan bantuan teman/ guru dan dilanjutkan tanpa bantuan (perorangan/ berpasangan/ berkelompok)

#### ■ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
  - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
  - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
  - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba melakukan guling depan dan guling belakang dengan teman.
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
  - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
  - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
  - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
  - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

#### ■ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:

- berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
- membantu menyelesaikan masalah;
- memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

### 3. Kegiatan Penutup (30 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (ruangan senam)
- Matras
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tehnik dasar guling depan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar guling depan !



Berikan tanda cek ( ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/embedded *test* (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak teknik dasar senam lantai guling depan dan guling belakang

Keterangan:  
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Guling depan</i> 1. Posisi awal berdiri dan jongkok tangan menyentuh matras 2. Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras, dagu menyentuh dada dan dimaksukan sedalam dalamnya 3. Perkenaan awal adalah leher belakang dan diikuti oleh punggung yang menguling kedepan 4. Akhir gerakan, kedua kaki mendarat pada matras, kedua lengan memegang kaki dan posisi badan jogkok ke arah gerakan				

<i>Guling belakang</i>				
1. Posisi awal berdiri dan jongkok tangan menyentuh matras				
2. Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras, dagu menyentuh dada dan dimaksukan sedalam dalamnya				
3. Perkenaan awal adalah leher belakang dan diikuti oleh punggung yang menguling kebelakang				
4. Akhir gerakan, kedua kaki mendarat pada matras, kedua lengan lurus kedepan dan posisi badan jogkok ke arah gerakan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( )
1. Keberanian (tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan)	
2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	
3. Tanggung jawab (menjaga keselamatan diri dan orang lain)	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan ? .....				
1. Bagaimana cara melakukan gerakan guling belakang ? .....				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				



**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Adi Nugroho, S.Pd.**  
**NIP: 19590121 1984 03 1 015**

**Godean, 19 Agustus 2015**  
**Mahasiswa PPL 2015**

**Rahmat Maulana**  
**NIM : 12601241037**

# DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN PPL UNY 2015

## SMPN 3 GODEAN

1. Mempersiapkan sarana dengan menyirami lapangan agar tidak berdebu disaat pembelajaran berlangsung.



2. Pemanasan sebelum pembelajaran dimulai



3. Pembelajaran Permainan Bola Voli



4. Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan



5. Pembelajaran Sepak Bola



6. Piket Pagi



7. Senam Masal Haornas



8. Pembelajaran Permainan Bola Basket





9. Pemberian hadiah juara lomba futsal dan kebersihan kelas



10. Upacara bendera



11. Penarikan PPL UNY 2015

